

# Naturens möjligheter inom naturbaserad rehabilitering

- Personalens syn på naturens roll i naturbaserad rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa

Författare Moa Carlsson



Institutionen för landskapsarkitektur,  
planering och förvaltning  
Självständigt arbete • 30 hp  
Alnarp 2016

# **Naturens möjligheter inom naturbaserad rehabilitering**

Personalens syn på naturens roll i naturbaserad rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa.

## **The possibilities of nature in nature based rehabilitation**

The personnel view on the role of nature in nature based rehabilitation for people with mental stress disorder.

Författare Moa Carlsson

**Handledare:** Anna-Maria Pálsdóttir , SLU, Institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

**Examinator:** Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för , Institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

**Bitr examinator:** Anna Peterson, SLU, Institutionen för Landskapsarkitektur, Planering och Förvaltning

**Omfattning:** 30 hp

**Nivå och fördjupning:** A2E

**Kurstitel:** Master Project in Landscape Architecture

**Kurskod:** EX0775

**Ämne:** Landskapsarkitektur

**Program:** Fristående

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2016

**Omslagsbild:** Moa Carlsson

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** naturmiljö, rehabiliteringsträdgård, vård, stödjande miljö, Supportive environment theory, miljöpsykologi, personalperspektiv, semistrukturerad kvalitativ intervju

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

# Sammanfattning

---

*Bakgrund:* Naturbaserad rehabilitering (NBR) är en vårdform som genom kliniska studier och forskning hjälpt och visats vara effektiv för personer med stressrelaterad mental ohälsa. Vårdformen bygger på en interaktion mellan miljö, aktivitet samt transdisciplinär kompetens och på Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp sker aktuell forskning inom området. De goda forskningsresultaten och behovet av effektiv och hjälpande vård för denna målgrupp har lett till att kunskapen om NBR har spritt sig över landet och resulterat i att verksamheter som bedriver NBR för personer med stressrelaterad mental ohälsa har öppnat upp. Dock finns det lite forskning sammanställd om dessa verksamheter. NBR är en ny vårdform i Sverige och utbudet och upplägg av NBR ser olika ut över landet och ingår inte idag i Socialstyrelsens nationella riktlinjer. Personalen som arbetar inom NBR beskrivs behöva en bred kompetens för att möta NBR intention. Lite forskning har bedrivits som lyfter personalperspektivet samt forskning efterfrågas där naturens roll lyfts fram.

*Syfte:* Syftet med arbetet är att få personalens syn på naturens roll och öka förståelsen av vad naturen möjliggör i naturbaserad rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa.

*Metod:* Fyra verksamheter med totalt sju intervjupersoner valdes utifrån formulerade urvalskriterier. För insamling av material valdes semistrukturerad kvalitativ intervju på plats i verksamheten samt rundtur och fotografering av verksamheternas naturmiljöer. För analys av insamlat material användes Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

*Resultat:* Naturen beskrivs ha en betydande roll och är en ständig medhjälpare och förstärkare i rehabiliteringsarbetet. Naturen används både som plats att vara i och genom olika typer av aktiviteter. Personalens arbete grundar sig i en tvärvetenskaplig och bred kompetens och vården som bedrivs är individfokuserad vilket används för att möjliggöra naturen i rehabiliteringsarbetet. Resultatet presenteras med tre huvudteman; *Möter Individen*, *Speglar livsvärlden* och *Skapar sammanhang* vilka tar upp återkommande aspekter på intervjupersonernas syn på naturen och vad den möjliggör i rehabiliteringsarbetet. Naturen ses möta individen genom naturens möjlighet till mångfald och frihet. Naturen ses spegla individens livsvärld genom naturens möjlighet att väcka känslor, stimulera sinnen och synliggöra tid. Naturen ses skapa sammanhang genom att naturen möjliggör att vara i något större, skapa mening samt att bara vara.

*Slutsats:* Naturen kan möjliggöra en rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa som dynamiskt kan möta och kommunicera med individen.

# Abstract

---

*Background:* Nature based rehabilitation (NBR) has shown, through clinical studies and research, to be effective for people with stress-related mental illness. The concept is based on an interaction between the environment, activity and transdisciplinary skills. By the Swedish University of Agricultural sciences in Alnarp a rehabilitation garden have been developed supported by clinical studies. The positive results of the research and the need for effective and helping care for this target group has led to the knowledge of NBR has spread across the country and resulted in new NBR-businesses. However, there is little research compiled regarding NBR. NBR is a new form of care in Sweden, the range and structure of NBR vary across the country and are not today included in the National Board's guidelines. Personnel working in the NBR require a new and broad expertise. Little research has been conducted that lifts the personnel's perspective and research where nature's role are highlighted.

*Aim:* The aim of this work is to get the personnel's views on the role of nature and also a better understanding of what nature enables in nature-based rehabilitation for people with stress-related mental illness.

*Method:* Four businesses with a total of seven interviewees were selected on the basis of selection criteria. Semi-structured qualitative interview, a tour and photography of the natural environments were used for collection of materials. The analysis used a "Interpretative Phenomenological Analysis"-approach.

*Results:* Nature is described as having a significant role and is a constant assistant and amplifier in rehabilitation work. Nature is used both as an environment to be in and also through different types of activities. The personnel's work is based on a interdisciplinary and broad expertise and the care is person centered which is used to enable the nature in rehabilitation work. The results are presented with three main themes: *Face the individual, Reflect the life world, Create a context*; which addresses the recurring aspects of the interviewees view of nature and what it allows in rehabilitation work. Nature meet the individual by nature's ability to diversity and freedom. Nature reflect the individual's life world through nature's ability to raise emotions, stimulate the senses and the visibility of the time. Nature also create a context to be in something larger, create meaning and just being.

*Conclusions:* Nature could enable a rehabilitation for people with stress-related mental illness which could dynamic meet and communicate with the individual.



# Innehållsförteckning

---

<b>SAMMANFATTNING .....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>4</b>
<b>INNEHÅLLSFÖRTECKNING.....</b>	<b>5</b>
<b>FÖRORD .....</b>	<b>6</b>
<b>BAKGRUND.....</b>	<b>7</b>
BEHOV AV NYA VÅRDFORMER.....	7
NATURENS BETYDELSE FÖR VÄLMÅENDE OCH HÄLSA .....	8
SUPPORTIVE ENVIRONMENT THEORY .....	9
INTERVENTIONER INOM NBR.....	10
PERSONAL INOM NBR.....	12
UTVECKLINGEN AV NBR .....	13
<b>SYFTE .....</b>	<b>15</b>
AVGRÄNSNING.....	15
<b>METOD.....</b>	<b>16</b>
FÖRBEREDANDE KUNSKAPINHÄMTNING .....	16
URVALSMETOD .....	17
PRESENTATION AV VERKSAMHETER.....	18
INSAMLING AV MATERIAL .....	19
ANALYS AV MATERIAL.....	23
<b>RESULTAT .....</b>	<b>26</b>
MÖTER INDIVIDEN .....	27
SPEGLAR LIVSVÄRLDEN .....	31
SKAPAR SAMMANHANG .....	36
AVSLUTANDE SAMMANFATTNING .....	41
<b>RESULTATDISKUSSION .....</b>	<b>42</b>
<b>METODDISKUSSION .....</b>	<b>52</b>
<b>SLUTSATS.....</b>	<b>57</b>
<b>FRAMTIDA FORSKNINGSOMRÅDEN .....</b>	<b>58</b>
<b>LITTERATURLISTA.....</b>	<b>60</b>
<b>BILAGOR .....</b>	<b>64</b>

# Förord

---

Naturens vårdande och läkande möjligheter har alltid följt mig i livet. Jag söker mig själv till naturen för återhämtning, vila och inspiration. I mitt arbete som sjuksköterska har jag sett naturens återhämtande och läkande effekter på patienter. Men även sett den otillfredsställda längtan till naturen hos patienter och avsaknaden av natur i vårdande miljöer. När jag skulle fortsätta mina masterstudier var SLU Alnarp och deras forskning inom landskapsarkitekturens miljöpsykologi och rehabiliteringsträdgårdar ett självklart val. Mina förvärvade kunskaper om människa, vård och vårdmiljö har integrerats under utbildningens gång med kunskaper om natur, miljö och utformning. Den välkända sjuksköterskan Florence Nightingales arbete med vårdmiljön inspirerar än idag sjukvården. Hennes tankar, om att det endast är när den fysiska miljön är så bra som möjligt som man kan ägna största uppmärksamhet åt såväl patientens känslomässiga behov som åt sjukdomsförebyggande åtgärder, möter väl min masterutbildnings intention.

För mig har kunskapen om naturbaserad vård och rehabilitering växt men även komplexiteten och utmaningarna i att införa en ny typ av vårdform i Sverige. Naturbaserad vård och rehabilitering innefattar kunskaper från olika forskningsfält och den inbjuder till att kunskapen möts och integreras med varandra. Det har stimulerat mig då jag tror att hälso- och sjukvården ska ha en helhetssyn på människan och dess miljö för att kunna ge en god vård. Jag har följt den naturbaserade vård och rehabiliteringen på nära håll och förstått hindren för en verksamhet som bedriver naturbaserad vård och rehabilitering. Men även imponerats av den professionella kompetensen och aldrig sinande hoppfullheten i att kunna ge en god och behövande vård. Att belysa naturens möjligheter inom naturbaserad rehabilitering utifrån ett personalperspektiv ser jag som ett aktuell och intressant bidrag till kunskapsbanken och utvecklingen av naturbaserad rehabilitering.

Detta arbete har tagit mig på en resa, både geografiskt i Sverige men även kunskapsmässigt bland personer som antingen arbetar med naturbaserad vård och rehabilitering eller med utveckling och ansvar för hälso- och sjukvård. Jag vill rikta ett stort tack till alla ni engagerade och intresserade människor som jag fått hjälp av på vägen. Tack vare er hjälp med att hitta kunskap, verksamheter och underlag kunde detta arbete fullbordas. Ett extra stort tack till Hökällan och Sörby Naturhälsoträdgård för studiebesök hos er samt till Tyresö Hälsoträdgård för kontakt och inspirerande samtal och tack Elisabeth Wahlgren – du sluta aldrig att imponera! Ett ännu större tack (om det går) och tacksamhet till alla intervjupersoner för er tid och glada och engagerade bemötande och samtal. Tack Gill Croona och Kajs-Mari Unosson, Eva Jonegård och Karolina Fieril, Eva Solhäll och Christina Sjölander samt Anna Hejdenberg. Tack till min Fredrik som var dag fått höra om mina tankar, funderingar och gnagande. Utan dig hade jag inte klarat det. Och slutligen tack tack tack till min handledare Anna Maria Pálsdóttir för att du är engagerad, glad, smart och snabb. Du gav mig tro och pepp!

# Bakgrund

---

## Behov av nya vårdformer

Hälso- och sjukvården i Sverige står i ett skifte frammanat av människans behov av vård. Den psykiska ohälsan ökar (Försäkringskassan 2013) men den förebyggande och behandlande vården har ej fullt kunnat möta de behov som en människa med psykisk ohälsa har (Försäkringskassan 2015). Det har lett till nya angreppssätt och en utforskning av nya behandlingsformer för hälso- och sjukvården i Sverige.

Psykisk ohälsa är i Sverige den vanligaste sjukskrivningsorsaken för kvinnor och den näst vanligaste för män (Försäkringskassan 2015). Psykisk ohälsa relaterat till stress har ökat i Sverige och lett till att benämningar såsom utbrändhet, utmattning och stressrelaterad mental ohälsa används och diagnosen Utmattningssyndrom har formulerats. Utmattningssyndrom (ICD F43.8a, ICD: *the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) ingår i diagnosgruppen Ångestsyndrom (F40 - F48), vilken bland kvinnor är en av de största sjukskrivningsorsakerna och bland män den tredje största (Försäkringskassan 2015). Relaterat till ineffektiva behandlingsåtgärder har personer med stressrelaterad mental ohälsa, såsom Utmattningssyndrom, blivit långtidssjukskrivna (ibid.). Utmattningssyndrom definierar patienter med utmattning som har utvecklats som en konsekvent av stressorer som har varit närvarande i mer än sex månader (Glise, Ahlborg & Jonsdottir 2014). Stressorerna ses både vara jobb-relaterade och icke-jobb relaterade (Hasselberg, Jonsdottir, Ellbin & Skagert 2014). Symtomen varierar vid utmattningssyndrom, där de karaktäristiska är trötthet, låg energi, nedstämdhet samt ett flertal somatiska symtom såsom illamående, magbesvär, huvudvärk, yrsel och smärta (Glise, Ahlborg & Jonsdottir 2014). Men även låg exekutiv funktion där försämring av uppmärksamhet, motivation och initiativ ses som centrala symtom (Jonisdottir et. al. 2013).

Personer med utmattningssyndrom är i stort behov av återhämtning från stress. Behandlingsåtgärder för att möta målgruppens behov är under utredning och vårdformer som är transdisciplinära och multimodala ses som eftersträvaransvärt för målgruppen för att kunna möta deras vårdbehov (Försäkringskassan 2015). Den rehabiliterande vården som behövs för denna grupp av människor har behövt finna nya former för att ge en god, säker och hållbar vård (Socialstyrelsen 2013).

## Naturbaserad rehabilitering möter behoven

NaturBaserad Rehabilitering (NBR) är en vårdform som genom forskning har visats ge goda resultat för personer med stressrelaterad mental ohälsa och då mer specifikt med utmattningssyndrom som diagnos. Effekt har setts på välmående och hälsa (Sonntag-Öström 2014; Sahlin 2014a; Pálsdóttir 2014), livskvalité (Eriksson, Westerberg & Jonsson 2011), återgång i arbete (Sahlin 2014a), sänkt vårdkonsumtion (Währborg, Petersson & Grahn 2014) samt kostnadseffektivitet relaterat till ökad återgång i arbete (Sahlin 2014b).

Naturbaserad rehabilitering är ett koncept där rehabiliteringen både stödjer och grundar sig i naturen (Pálsdóttir 2015). På Sveriges LantbruksUniversitet (SLU) i Alnarp har NBR utvecklats genom att lyfta naturens roll i rehabiliteringsprocessen och rehabiliteringsprogrammet "Alnarpsmetoden" har utarbetats. Alnarpsmetoden bygger på en transdisciplinär och multimodal rehabilitering där olika yrkesgrupper arbetar tillsammans och traditionella metoder såsom sjukgymnastik, arbetsterapi och terapeutiska samtal integreras med aktiviteter och vistelse i natur och trädgård (Grahn, Tenngart-Ivarsson, Stigsdotter & Bengtsson 2010). Naturen, och då framförallt trädgården, används och har utformats för att stödja målgruppen i rehabiliteringsprocessen (ibid.).

## Naturens betydelse för välmående och hälsa

Återkommande forskning visar att naturen ger möjlighet till välmående och hälsa (Haluza, Schönbauer & Cervinka 2014; Bratman, Hamilton & Gretchen 2012). Studier visar att människor väljer att söka sig till naturen vid känslor av stress (Barnes 1994; Grahn & Stigsdotter 2009) och att naturen i sig ger möjlighet till återhämtning (Sahlin 2014a; Pálsdóttir 2014; Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014). Att naturen ger möjlighet till återhämtning förklaras vanligen med två perspektiv; Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995, 2001) samt det Psykoevolutionära perspektivet (Ulrich 1993, 1999).

### Attention Restoration Theory

Attention restoration theory (ART) fokuserar på återhämtning efter kognitiv uppmärksamhet och försöker förklara hur utarmad direkt uppmärksamhet kan återhämtas genom restaurativa upplevelser eller erfarenheter av fascination (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995). Teorin beskriver att det finns två typer av uppmärksamhet. Den ena typen är *direkt uppmärksamhet* som kräver ansträngning och fokusering och som endast kan användas under begränsad tid då den kräver återhämtning (ibid.). Den andra typen av uppmärksamhet är fascination, som inte kräver någon ansträngning utan kan användas som återhämtning efter en period av direkt uppmärksamhet (ibid.). ART beskriver att naturen har god potential för återhämtning efter en period av direkt uppmärksamhet (ibid.). Naturens potential beskrivs bero på dess möjlighet att få människan att komma bort från vardagen, dras till och fascineras av naturen och därtill hålla kvar ett intresse och fokusering.

### Psykoevolutionära perspektivet

Det psykoevolutionära perspektivet är inspirerat av Biophilia hypotesen (Wilson 1984) och Savann teorin (Orians 1986) och fokuserar på en snabb fysisk och påverkbar process av återhämtning från symtom av stress. Perspektivet bygger på att vi människor har en inneboende dragning till viss typ av natur och att vi dras till och föredrar naturmiljöer som evolutionärt har varit viktiga för vår överlevnad (Ulrich 1993, 1999). Omedvetet och reflexmässigt reagerar vi människor på kvaliteter i naturens miljöer genom våra sinnen och våra primitiva känslor, våra affekter (ibid.). En återhämtning från stress sker i miljöer där vi upplever trygghet och vila (ibid.). Att vi människor sätter oss med ryggen mot en vägg eller ett buskage och blicken mot det öppna, där någon kan komma förbi, stödjer detta perspektiv.

### Den kravlösa relationen

Den kravlösa relationen, som Ottosson (2001) beskriver, har sin grund i dessa två perspektiv, och är en viktig faktor för återhämtning från stress som personer med utmattningssyndrom behöver. Där menas att naturen kan erbjuda en enkel och stabil relation vilket behövs vid stress och krissituationer. Naturen ställer inga krav på människan vilket leder till en kravlös relation mellan människa och natur. Människan kan i den kravlösa relationen uppleva ett utbyte med naturen (ibid.). Ett exempel på utbyte är det som Ottosson och Grahn (2008) beskriver som naturens möjlighet att stödja människan till nyorientering. I relationen med naturen blir sinnen, känslor och kognition integrerade vilket möjliggör nya perspektiv på sig själv och sina resurser (ibid.). Naturen påverkar oss på ett djupt plan. Sahlin (2014a) lyfter fram att relationen med naturen, för personer med stressrelaterad ohälsa, även möjliggör existentiell reflektion vilket kan leda till en ökad återhämtningsprocess.

### Supportive Environment Theory

Naturbaserad rehabilitering har i Sverige utvecklats genom Supportive Environment Theory (SET) (Grahn 2011). SET bygger på att naturmiljöer kan stödja människans återhämtning och restoration. Naturen kan utformas som stödjande för människans fysiska och mentala utveckling (Grahn et al. 2010). Teorin bygger på det salutogena perspektivet (Antonovsky 2007) och att vi människor har en individuell upplevelse av naturen (Grahn & Stigsdotter 2009) då sinnen, känslor och kognition integreras i upplevelsen av naturen, vilka formats av livssituation och tidigare erfarenheter i livet (Ottosson & Grahn 2008). Utifrån detta beskrivs uppmärksamhet på människans livssituation och mående, då vi uppfattar vår omgivning olika och behöver olika naturmiljöer beroende av behov och resurser i den individuella läkningsprocessen (Grahn 1991; Grahn et al. 2010). Vid sjukdom eller annan kris behövs starkt stöd från omgivningen för att återvinna hälsa och välmående. SET ser till människans uppfattning av omgivningen och använder naturen som ett stöd i läkningsprocessen då den med medveten utformning och användning ger möjlighet till en stödjande kommunikation som är kravlös och ger möjlighet till fascination och återhämtning (Ottosson 2001; Ottosson & Grahn 2008). Studier har därefter visat att människan uppskattar vissa kvaliteter i naturen (Grahn & Stigsdotter 2009), så kallade Perceived Sensory Dimensions (PSD). Dessa är (Grahn 1991; Grahn et al. 2010);

- *Rofyllighet* (Serene): Natur som uppfattas ge stillhet, tysthet, trygghet och säkerhet.
- *Natur* (Nature): Natur som uppfattas vild och ger möjlighet att skapa fascination.
- *Artrikedom* (Rich in Species): Natur som uppfattas ha en variation av flora och fauna.
- *Rymd* (Space): Natur som ger upplevelsen av att träda in i en annan värld.
- *Översikt* (Prospect): Natur som uppfattas ge överblick och utsikt.
- *Skydd* (Refuge): Natur som uppfattas som att vara i en fristad, en avskild plats.
- *Social* (Social): Natur som uppfattas vara en social plats/arena.



- *Kultur* (Culture): Natur som uppfattas ha tecken på mänskligt arbete och mänskliga värderingar genom historien.

SET och PSD har använts för att utforma rehabiliteringsträdgården i Alnarp (Grahn et al. 2010). Studie där har visat att PSD *Skydd, Natur, Rofyllighet* och *Artrikedom* uppfattas stödjande och återhämtande för personer med stressrelaterad mental ohälsa (Pálsdóttir, Stigsdotter & Grahn 2011). Återkommande studie adderade PSD *Rymd* och *Översikt* och PSD *Artrikedom* fanns ej med som stödjande och återhämtande (Pálsdóttir 2014). Pálsdóttir, Stigsdotter och Grahn (2011) belyser även att personer med stressrelaterad mental ohälsa är väldigt känsliga för stimuli och undviker publika gröna platser på grund av risk för för mycket intryck. Det har senare bekräftats och lett till en ny formulerad stödjande miljö; *Social quitness* (social tysthet) (Pálsdóttir 2014). SET fortsätter att utvecklas och integreras, förutom med kvaliteter i miljön har även interventioner integrerats i rehabiliteringsprocessen utifrån SET (ibid.).

### Stödjande miljöer ger möjlighet till aktivitet

SET lyfter fram behovet av miljöer som möter människan och hens behov av återhämtning och restoration. Ett perspektiv här är aktiviteten som främjas i den stödjande miljön. Forskare inom miljöpsykologi och landskapsarkitektur (Cooper Marcus & Barnes 1999), menar att den läkande effekten i en trädgård ökas om miljön utformas för att stödja vissa aktiviteter. Tenngart-Ivarsson och Grahn (2012) menar att hur en naturmiljö utformas och designas kräver kunskap om människans beteende och vilka aktiviteter som stimuleras där. Genom att miljön inkluderar designelement som uppmuntrar till aktiviteter utifrån individernas behov blir de stödjande i läkeprocessen (Cooper Marcus & Barnes 1999).

Grahn et. al. (2010) beskriver att de stödjande miljöerna ska ha specifika områden för aktivitet så deltagarna själva kan välja att söka sig dit. Deltagarnas associationer till olika typer av aktiviteter, såväl fysiska som psykiska kan då aktiveras när de själva söker sig till de miljöerna (Grahn et. al. 2010). Adevi och Lieberg (2012) beskriver även individens egenmakt och att miljön ska möjliggöra för deltagarna att hitta sina egna platser i naturen. Detta går hand i hand med att deltagare i NBR för utmattningsyndrom har ett stort behov av egentid. Pálsdóttir (2014) beskriver deltagarnas behov av social tysthet (social quitness) då de behöver en egen och ensam kontakt med naturen.

### Interventioner inom NBR

Inom naturbaserad rehabilitering används olika typer av förebyggande och behandlande åtgärder, så kallade interventioner (Malmqvist 2016). Det finns en stor mångfald av interventioner, som har utarbetats och utformats utifrån personalens kompetens, deltagarnas behov och fortskridning i rehabiliteringsprocessen (Sahlin 2014a; Pálsdóttir 2014), vilka har som syfte att stödja återhämtningen (Adevi & Lieberg 2012).

Integreringen av miljö och aktivitet är grunden för interventioner inom NBR (Stigsdotter et. al. 2011). Naturunderstödda interventioner är uppbyggda av två sammankopplade delar; miljö och

aktivitet (ibid.). *Var* interventionen genomförs (miljö) och *hur* en intervention genomförs (aktivitet).

### Naturmiljöer inom NBR

Naturmiljöerna som används inom NBR är vårdmiljön för deltagarna och har en betydande roll i rehabiliteringsarbetet (Grahns et al. 2010). Attention restoration theory och Psykoevolutionära perspektivet ger båda en förklaring till naturens möjlighet till återhämtning men även vägledning vid utformning av naturmiljöer för att de ska upplevas återhämtande (Kaplan 1995; Ulrich 1999). Inom NBR har naturens roll lyfts fram då den kan stödja deltagarna i deras läkningsprocess och för att utvecklas fysiskt, mentalt (ibid.) och existentiellt (Sahlin 2014a).

Naturen erbjuder en variation av naturmiljöer som uppfattas och upplevs olika av oss människor (Grahns & Stigsdotter 2009). Naturmiljöer inkluderar naturliga element såsom växter, djur, stenar, vatten och även designade miljöer såsom trädgård och park och olika typer av landskap (Pálsdóttir 2015). Kunskap om naturen och relationen mellan upplevelsen av olika typer av naturmiljöer och hälsa har använts till att utforma och använda naturmiljöer som stödjer personers läkningsprocess (ibid.). NBR i Alnarp har utvecklats där den stödjande miljön är en trädgård och där viss omkringliggande naturmiljö har kunnat användas (Pálsdóttir 2014). NBR kan även använda sig av andra miljötyper än trädgård, såsom skog (Sonntag-Öström 2014) och landsbygd (Pálsdóttir, Kyrö Wissler, Nilsson, Petersson & Grahns 2015).

En naturmiljö som stödjer människan tar både hänsyn till människans sjukdom och friskhet, dess behov och resurser. Naturmiljön möjliggör välmående genom lättnad från fysiska symtom, stressreduktion och en förbättring av välmående (Cooper Marcus & Barnes 1999). Cooper Marcus och Barnes perspektiv är ett alternativ till perspektivet som enbart fokuserar på det friska, det salutogena (Antonovsky 2007). Det salutogena perspektivet, att fokusera på det friska och på personens resurser och utifrån det skapa ett meningsfullt sammanhang för individen (ibid) har lyfts fram inom NBR för deltagare med stressrelaterad mental ohälsa (Grahns et al. 2010).

### Aktiviteter inom NBR

Inom NBR har man uppmärksammat att det behövs en mångfald av aktiviteter (Grahns et al. 2010) då valet av aktivitet för stressreduktion är olika (Corazon et al. 2010) och fortskridningen i rehabiliteringsprocessen individuell (Pálsdóttir 2014).

NBR har sitt ursprung i Horticultural therapy där aktiviteten är i fokus. Aktiviteter som berör odling av växter, att se skönhet, att erfara livet genom naturen och att vårda växter ses som essentiell för läkning (Relf 1999). Förklaringen ses i att vi människor tycker om att vara aktiva och utföra meningsfulla aktiviteter (Kielhofner 1997) vilket aktiviteter i natur kan möjliggöra. Interventioner inom NBR har även utvecklats utifrån ART (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995), det psykoevolutionära perspektivet (Ulrich, 1993, 1999) och därifrån SET (Grahns 2011) vilket har influerat i fokus på miljö och lett till andra typer av aktiviteter med andra upplägg och intentioner. Här dominerar restaurativa sinnesstimulerande aktiviteter med hjälp av hälsofrämjande kvaliteter i specifika naturmiljöer (Stigsdotter & Grahns 2002 & Grahns et al 2010).

### Aktiviteter under rehabiliteringsprocessen

Pálsdóttir (2014) beskriver olika typer av aktiviteter i rehabiliteringsprocessen för deltagare i Alnarps Rehabiliteringsträdgård; *Introverta*, *Reaktiva* och *Proaktiva* aktiviteter. De olika typer av aktiviteter visar sig vara dominerande under olika delar av rehabiliteringsprocessen beroende av deltagarnas behov och är ett sätt att belysa och möjliggöra integrationen mellan miljö och aktivitet i interventioner.

Möjlighet till introverta aktiviteter behövs under den första delen av rehabiliteringen då deltagarna är i ett stort behov av att bara vara, slappna av och ge plats till introverta aktiviteter. Exempel på aktiviteter är olika typer av introverta och avslappnande övningar såsom guidad medveten närvaro. Avslappning i naturen har visat sig öka den direkta uppmärksamheten (Sahlin 2014a) vilket deltagarna med stressrelaterad mental ohälsa har brist på. Passande miljöer ska stödja aktiviteterna och ge möjlighet till avslappning och återhämtning (Pálsdóttir 2014).

Nästa steg i rehabiliteringsprocessen domineras av reaktiva aktiviteter. I denna fas börjar deltagarna svara på världen runt omkring sig och agera och reagera (Pálsdóttir 2014). Här finns möjlighet för extroverta aktiviteter såsom samtal eller fysiska såsom olika typer av trädgårdsaktiviteter. Deltagarna ska i denna fas stödjas i en säker miljö för att underlätta engagemang i aktiviteter som är glädjefyllda (Eriksson, Westerberg & Jonsson 2010). I denna fas kommer många känslor och symtom fram och odlingsaktiviteter har visat sig ha god effekt för att sänka nivåer av oro, depression och stress (Kam & Siu 2010).

I den sista fasen i rehabiliteringsprocessen där deltagarna kan utmana sig själva och ta egna initiativ domineras av proaktiva aktiviteter. Aktiviteterna kan i högsta grad vara liknande dem i den reaktiva fasen men drivs av deltagaren själv och där nyfikenhet och egenbaserad lust dominerar (Pálsdóttir 2014). Passande miljöer för proaktiva aktiviteter ska till exempel stödja nyfikenhet och upptäckarlust (ibid.).

### Användning av sinnen, känslor och symboler

Flera av aktiviteterna inom NBR tar tillvara på utbytet mellan människa och natur. Användningen och medvetandet av människans alla sinnen är central. Den sensoriska upplevelsen är en viktig faktor i återhämtningsprocessen (Adevi & Lieberg 2012). Genom att kombinera sinnesintryck med lust skapas välmående, njutning och avslappning (Grahn & Ottosson 2010). Utbytet mellan människa och natur tar även sitt uttryck i användningen av symbolik och metaforer. Symboliken i att slänga gamla växtrester i komposten och låta dem bli näringsrik jord eller metaforen att så ett nytt frö kan stödja lärande och förändra processer (Corazon, Schilhab & Stigsdotter 2011). Adevi och Lieberg (2012) menar att en viktig faktor i återhämtningsprocessen är just interaktionen av en konkret och symbolisk handling för att möjliggöra en förändring.

### Personal inom NBR

NBR har sitt ursprung i multimodala och transdisciplinära team där kompetens från arktitektur, trädgård och natur (den gröna sidan) samt från vård, arbetsterapi, fysioterapi, psykologi (den vita

sidan) möts (Grahns & Ottosson 2010). Personalen, oberoende av profession, leder deltagarna i interaktionen med naturen och väljer intervention och miljö utifrån individen (ibid.).

Fokus på individen är grundläggande då preferenser, attityder och önsksningar varierar från person till person och här har personalen en nyckelroll i att bedöma deltagarnas behov och möta dennes behov och resurser med passande miljö och aktivitet (Stigsdotter et. al. 2011). Burls (2007) menar att personalen behöver färdigheter i projektledning, risk- och behovsbedömningar av miljö och individ och därifrån utföra passande interventioner. Interventionerna inom NBR ska genomsyras av att de är dynamiska och möjliga att förändra utifrån person, ork, väder och lust (Stigsdotter et. al. 2011).

## Utvecklingen av NBR

NBR har visats vara en god vårdform för personer med stressrelaterad mental ohälsa (Eriksson, Westerberg & Jonsson 2011; Pálsdóttir 2014; Sahlin 2014a, 2014b; Sonntag-Öström 2014; Währborg, Petersson & Grahns 2014). Det har lett till att NBR har utvecklats för andra målgrupper (Pálsdóttir 2015) och även att naturbaserad vård har utvecklats för friskvård och förebyggande vård (Sahlin 2014a). Efter Alnarpsmetoden har NBR fortsatt utvecklas. Utvecklingen och forskningen sker kliniskt och i samråd med verklighetens förutsättningar för att möjliggöra implementering i vården (Salin 2014a, Pálsdóttir 2015). I Sverige idag finns universitetskurser inom trädgårdsterapi och transdisciplinär utbildning som integrerar landskapsarkitektur, psykologi och vård (Gyllin 2015).

Rikstäckande har ingen politiskt initierad utredning av naturbaserad vård gjorts, det har efterfrågats men fått avslag (Miljöpartiet 2009; Kulturutskottet 2009). Socialstyrelsen, som tar fram nationella riktlinjer för vård och behandling, har i nuläget ej med NBR som en rekommenderad behandling (Socialstyrelsen 2010). För kvalitetssäkring av NBR har utredning av kvalitetskriterier för utemiljön där fokus ligger på innehåll och utformning skett (Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Grahns 2014). Den enda samlade förteckningen på verksamheter som bedriver NBR för personer med stressrelaterad mental ohälsa finns på Västra Götalands hemsida för Grön rehabilitering. Den visar att det finns ett trettiootal verksamheter som har avtal med kommun eller landsting och bedriver NBR för personer med stressrelaterad mental ohälsa (Västra Götalandsregionen 2015). Verksamheterna bedrivs i majoritet i privat regi men även landstingsregi eller i avtal med kommun och landsting (ibid.).

Då det finns kunskap, forskning och vårdbehov (Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Grahns 2014) har verksamheter som bedriver NBR fortsatt att verka och flera landsting har intresse och ambition för utveckling (Grahns, Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Nilsson 2015). Trots intresse och genomslag finns, utifrån min vetskap, ingen samlad kunskap om de verksamheter som är verksamma i Sverige idag. Forskning efterfrågas om förståelse av personalens arbete, integrationen och effekten mellan naturmiljö och aktivitet (Hartig et. al. 2014 ) samt en fortsatt exploatering av naturens roll inom naturbaserad rehabilitering (Pálsdóttir 2014; Sahlin 2014a). Den forskning som har bedrivits har sällan haft personalperspektiv (Adevi & Lieberg 2012). Med detta i fokus

vill denna studie lyfta personalens perspektiv och öka förståelsen av vad naturen möjliggör för personer med stressrelaterad mental ohälsa inom naturbaserad rehabilitering.



# Syfte

---

Syftet med arbetet är att få personalens syn på naturens roll och öka förståelsen av vad naturen möjliggör i naturbaserad rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa.

## **Avgränsning**

Arbetet inkluderar inte patientperspektiv samt riktar inte in sig på problematiken kring politiska eller ekonomiska frågor.

# Metod

---

Nedan följer projektets tillvägagång och avsnittet är uppdelat i följande rubriker:

*Förberedande kunskapsinhämtning*, med en presentation av informationssökning.

*Urvalsmetod*, med en presentation av urvalsmetod.

*Presentation av verksamheter*, med en översikt och presentation av valda verksamheter utifrån urvalskriterium.

*Insamling av material*, med en presentation av metod för insamling av material och presentation av intervjupersoner. Insamling av material gjordes genom semistrukturerad intervju samt med kompletterande rundtur och fotografering.

*Analys av material*, med en presentation av analysmetod. Analys av material gjordes genom Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

## Förberedande kunskapsinhämtning

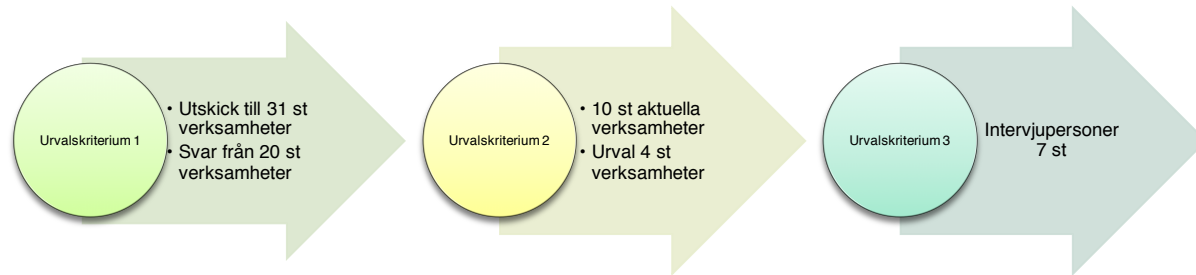
Den förberedande kunskapsinhämtningen var tänkt som en möjlighet för att kunna sätta sig in i verksamheternas och personalens verklighet och en möjlighet att förstå den omgivning de lever i och uppfatta deras situation ur deras synvinkel vilket Bryman (2011) rekommenderar vid kvalitativa studier.

För att inhämta kunskap om verksamheter som bedriver naturbaserad rehabilitering i Sverige behövdes en översikt av aktuella verksamheter. På Västra Götalandsregionens hemsida (Västra Götalandsregionen 2015) finns en förteckning på naturbaserade verksamheter över landet som har avtal med myndighet. Förteckningen garanterar ej att vara heltäckande, vilket ledde till en komplettering där direktkontakt togs med alla landsting i Sverige samt Finsam (Finansiell samordning av rehabiliteringsinsatser) för att utifrån deras kunskap och register få tag på naturbaserade verksamheter.

För att få kunskap om aktuell forskning och kunskap om den kontext naturbaserade verksamheter verkar i gjordes en informationssökning. Databaserna Primo, Web of Science samt PubMed användes med sökorden *Nature*, *Environment*, *Well-being* samt *Nature-Based Therapy*, *Nature-Based-Rehabilitation*, *Rehabilitation*, *Horticulture Therapy*, *Therapeutic Horticulture*, *Garden Therapy*, *Stress Recovery*, *Exhaustion Disorder*, *Healing Garden* och *Therapeutic Garden* vilka kombinerades i olika sökalternativ vid artikelsökning. Även landstingens och kommuners presstjänst och hemsidor användes för att efterhöra pågående och framtida arbete. Informationssökning gjordes även via presstjänst om regeringens och riksdagens arbete om natur i vården samt naturbaserad rehabilitering.

## Urvalsmetod

Urvalskriterier formulerades för att möjliggöra ett relevant urval utifrån syftet, begränsa urvalsantalet och för att möjliggöra en förståelse av deras arbete utifrån den forskning som finns inom området (Figur 1). Bryman (2011) beskriver samplingstekniken för målinriktat urval vilket rekommenderas vid kvalitativa studier som grundar sig på intervjuer där en önskan finns att intervjua relevanta personer utifrån studiens problemformulering.



**Figur 1: Förfarande vid urval. Målinriktat urval med tre formulerade urvalskriterium vilket resulterade i fyra olika verksamheter och sju intervjupersoner.**

Utifrån syftet formulerades det första urvalskriteriet: *Verksamheter som bedriver naturbaserad rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa*. Utifrån första urvalskriteriet gjordes en förteckning över de verksamheter som kommit fram i översikten av aktuella verksamheter. Materialet samlades i en excel-fil där information såsom kontaktperson, vilken verksamhet som bedrivs, målgrupp samt vilka deras kunder är. Det blev totalt trettioen verksamheter vilka skickades en förfrågan om deltagande i masterprojekt till (Bilaga 1). Av de trettioen verksamheterna kom svar från tjugo verksamheter. Fyra stycken av verksamheterna avböjde relaterat till att det ej passade verksamheten i tid. Två stycken av verksamheterna var helt nya och hade ej fått sina första deltagare.

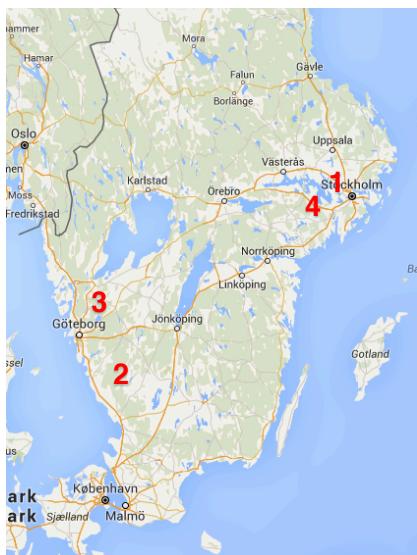
Det andra urvalskriteriet: *Verksamheter som bedriver naturbaserad rehabilitering och utgår från ett inhägnat markområde för odling av växter, vanligtvis en trädgård*, formulerades för att inkludera verksamheter som utgår från samma typ av naturmiljö för att möjliggöra en viss samstämmighet mellan urvalet då utgångsplatsen för verksamheterna kan forma upplägg av program, aktiviteter och terapier. Det andra urvalet formulerades även då majoriteten av forskningen som finns inom NBR är beläget i trädgård, och en tanke fanns att det skulle möjliggöra att resultatet kunde diskuteras då kontexten var liknande. Det andra urvalskriterier gjorde att verksamheter som enbart bedrivs i skog eller på lantbruk exkluderades vilka var fyra stycken. De tio verksamheter som var kvar varierande i var de låg i landet, vilka de hade som kunder, av vilka de bedrevs, vilken kompetens som fanns i verksamheten samt omfånget av den naturbaserade rehabiliteringen. Då antalet verksamheter som skulle möjliggöra mättnad av data (Bryman, 2011) var ovisst valdes till en början fyra stycken verksamheter ut. Antalet sågs i

relation till metod och masterarbetets omfång. De fyra verksamheterna varierade på liknande sätt som de tio verksamheterna totalt. Resterande sex verksamheter blev kontaktade (se rubrik *Insamling av material, Pilotstudie*).

Utifrån syftet formulerades det tredje urvalskriteriet: *Personal som arbetar i en verksamhet som bedriver naturbaserad rehabilitering och arbetar aktivt i verksamheten och direkt med deltagarna i rehabiliteringsprogrammet*. Urvalskriterium tre var tänkt att möta syftet och möjliggöra intervjupersoner i verksamheterna som har personalperspektiv och kan berätta om naturens och dess möjligheter i den naturbaserade rehabiliteringen.

## Presentation av verksamheter

Nedan följer en kortfattad presentation av de fyra verksamheterna som ingår i studien. Här presenteras en översikt med lokalisering och naturmiljöer (Figur 2) samt verksamhetsinformation (Figur 3). För en närmare presentation av var verksamhet se *Bilaga 4*. Informationen är hämtad från besök på var verksamhet samt muntlig och skriftlig kommunikation med verksamhetsansvariga.



Verksamhet	Lokalisering	Miljö	Natur
<b>1. Färentuna Hälsoträdgård</b>	Stockholms län	Landsbygd	Trädgård Närliggande skogsområden
<b>2. Grön Hälsa och Rehab</b>	Hallands län	Lands- och gårdsbygd	Trädgård Gårdsmiljö med stall och hagar Närliggande naturområden
<b>3. Härlanda Örtagård</b>	Västra Götalands län	Stadsmiljö	Odlingslotter Stadsparker Stadsmiljö
<b>4. Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs</b>	Södermanlands län	Lands- och kulturbygd	Trädgård Slottspark med köksträdgård Närliggande naturområden

**Figur 2: Lokalisation av verksamheterna på Sverigekarta. Översiktstabell med lokalisering i län, omkringliggande miljö samt naturmiljö av Färentuna Hälsoträdgård, Grön Hälsa och Rehab, Härlanda Örtagård och Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs.**

De fyra verksamheterna är lokaliserade i södra och mellersta Sverige, Stockholms län, Hallandslän, Västra Götalands län samt Södermanlandslän. Omkringliggande miljö skiljer sig åt, från landsbygd, till gårds- kulturbygd samt stadsmiljö. Naturen som verksamheterna har tillgång till är allt från odlingslotter och trädgårdar till parker och stora naturområden (Figur 2). Hur verksamheterna drivs ser olika ut, bolagsformen varierar från enskild firma, ekonomiskt förening till landstingsägt och verksamhetsformerna är både löpande och i projektform. Verksamhetens kunder skiljer sig åt beroende till viss del på bolagsform. Alla verksamheter har NBR för

personer med stressrelaterad mental ohälsa vilket även kan inkludera olika diagnoser, symtom och behov (Figur 2)

Verksamhet	Bolagsform	Verksamhetsform och kund NBR	Kriterie för deltagande	Rehabilitering	Typexempel interventioner
<b>1. Färentuna Hälsosträdgård</b>	Enskild firma	Vid avtal. Kund är privatpersoner.	Stressrelaterad mental och/eller fysisk ohälsa.	Inga färdiga modeller gällande upplägg. Utgår från individen.	Medveten närvaro i trädgård, samtal i växthus, kroppsmedvetenhet i skogsområde
<b>2. Grön Hälsa och Rehab</b>	Ekonomisk förening	Löpande, kontinuerliga avtal med kund. Kund är AF, samordningsförbund, kommuner, psykiatri	Stressrelaterad mental ohälsa och/eller oro/ångest, depression, sömnrubbingar, ätstörningar eller missbruk	20 veckors rehabilitering, 3 dagar/vecka, 8 deltagare, öppet intag. Grundkoncept som utformas utifrån individen.	Aktiviteter i trädgård, Sinnespromenader i skogen, Hantverk med naturmaterial i växthus.
<b>3. Härlanda Örtagård</b>	Landstingsägt	Drivs som projekt av landstinget. Kund/deltagare är ffa invånare i Göteborg stad med omnejd	Stressrelaterad problematik med eller utan smärta samt med nedsatt arbetsförmåga	12 veckor, 3 halvdagar/vecka, 9 deltagare, stängt intag. Har ett fast schema som tar hänsyn till individen.	Odling på kolonilott, Sinnesaktiviteter i stadspark, Medveten närvaro i staden.
<b>4. Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs</b>	Landstingsägt	Permanent verksamhet. Kund/Deltagare är invånare i Sörmland landsting	Stressrelaterad ohälsa och sjukskriven.	12-18 månader, 1-2 dagar/vecka, 8 deltagare, öppet intag. Strukturerat grundkoncept som utgår och formas utifrån individen.	Aktiviteter, sinnesupplevelser, avspänning/medveten närvaro i natur och trädgård.

**Figur 3: Översiktstabell med verksamhetsinformation om valda verksamheter. Bolagsform, Verksamhetsform för NBR samt kund eller deltagare i NBR, Kriterie för deltagande i NBR, Upplägg rehabilitering samt Typexempel interventioner.**

## Insamling av material

För insamling av material valdes semistrukturerad kvalitativ intervju samt rundtur med fotografering i verksamhetens utemiljöer. Metoden var tänkt att möjliggöra närhet i personalens vardag och där deras upplevelser, tankar och kompetens kunde ta plats. Metoden skulle även ge plats till personalens tolkningar och förståelse av sitt arbete. Bryman (2011) samt Smith och Osborn (2003) rekommenderar semistrukturerad kvalitativ intervju vid denna intention. För att närmare kunna förstå och tolka intervjuerna valdes även att göra en rundtur med personal och fotografering av verksamhetens lokaler och utemiljöer.

Analys av det insamlade materialet sätter sin prägel redan vid metodvalet. Då önskan fanns att ha ett utforskande förhållningssätt under studiens gång samt en tonvikt på att tolka, förstå och komma nära verksamheternas värld valdes Interpretative phenomenological analysis (IPA) som analysmetod (Smith & Osborn 2003) (se vidare under Analys av material).



Nedan följer presentation av intervjupersoner, semistrukturerad kvalitativ intervju, rundtur, fotografering samt tidsåtgång för insamling av material.

### Presentation intervjupersoner

Utifrån det tredje urvalskriteriet skickades förfrågan till valda verksamheter om personal som kunde delta i den semistrukturerade intervjun samt rundturen. Samtliga verksamheter hade personal som tackade ja, och antalet intervjupersoner var mellan en till två personer per verksamhet. Samtliga intervjupersoner som tackat ja inkluderades, vilket blev totalt sju personer. Förutom en verksamhet (Härlanda Örtagård), så representerade intervjupersonerna den personal som arbetar till största delen med rehabilitering samt uppfyllde tredje urvalskriteriet. Resterande personal, som kunde ha ingått i urval intervjuperson, arbetade endast i samverkan och togs in vid behov. För översikt se Figur 16. Till intervjupersoner skickades skriftlig information (Bilaga 2) samt de informerades muntligen om förfarandet utifrån de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet u.å.).

Verksamhet	Antal i personalteam och i samverkan	Kompetens utöver intervjupersonernas kompetens	Intervjuperson/-er antal	Intervjuperson/-er kompetens/-er	Hänvisningsnamn citat
<b>Färentuna Hälsoträdgård</b>	2	Trädgårdsmästare/ Hälsocoach	1	Specialistsjuksköterska psykiatri, psykoterapeut	FHa
<b>Grön Hälsa och Rehab</b>	6	Matlagning/Odling, Läkare, Sjukgymnast, Sjuksköterska/ Trädgårdsmästare	2	Sjuksköterska, Fil. Dr Etik och pedagogik, vidareutbildning natur- och hästunderstödd rehabilitering.  Socionom, leg. psykoterapeut, vidareutbildning naturunderstödd rehabilitering	GHRa  GHRb
<b>Härlanda Örtagård</b>	3	Arbetssterapeut	2	Kurator/Socionom, vidareutbildning trädgårdsterapi  Sjukgymnast, vidareutbildning chigong.	HÖa  HÖb
<b>Trädgårdsterapeutisk Rehabilitering Nynäs</b>	5	Trädgårdsmästare Läkare Psykoterapeut/ Dansterapeut	2	Leg. sjukgymnast, grundutbildad psykoterapeut  Leg. arbetssterapeut, magister landskapsarkitekturen s miljöpsykologi samt trädgårdsterapi.	TRNa  TRNb

**Figur 11: Översiktstabell av intervjupersoner. Urvalets personal och kompetens samt valda intervjupersoner och deras kompetens. Var intervjupersons hänvisningsnamn som används i Resultat vid citering.**

På Färentuna Hälsosträdgård och Grön Hälsa och Rehab gjordes den semistrukturerade intervjun samt rundturen med personal som även var verksamhetsansvarig. På Härlanda Örtagård och Trädgårdsterapeutiska rehabiliteringen Nynäs gjordes den semistrukturerad intervju och rundturen med personal som även driver verksamheten.

Kunskap och kompetens finns i alla verksamheter om trädgård, natur och design. Dock reell utbildning eller grundutbildning är i majoritet vård- och beteendekunskap. Intervjupersonerna har grundutbildning såsom sjuksköterska, socionom, sjukgymnast och arbetsterapeut.

### **Semistrukturerad kvalitativ intervju**

Med semistrukturerad kvalitativ intervju ges möjlighet till intervjupersonen att beskriva sin verklighet och att föra samtalet åt det håll de tycker är relevant (Bryman 2011). Semistrukturerad intervju förväntades passa väl till att besvara syftet då det ger ett spelrum för intervjupersonen. Både att beskriva sin syn på naturen men även till beskrivelser av sitt arbete och sina egna tankar vilket var tänkt att möjliggöra en förståelse av naturens möjligheter inom naturbaserad rehabilitering.

### **Pilotstudie**

Smith och Osborn (2003) rekommenderar ett tillvägagångssätt som får fram intervjupersonernas perspektiv. För att möjliggöra detta gjordes en mindre pilotstudie som skulle lyfta personalens roll och ligga till grund för intervjuguiden. De sex verksamheter som valdes bort efter *Urvalskriterium två* togs kontakt med där möjlighet fanns till samtal med fem av dessa verksamheter. På två av dessa verksamheterna gjordes studiebesök samt på tre resterande verksamheterna fördes telefonsamtal,

Syftet med pilotstudie var att få en förståelse av personalens roll och deras arbete. Studiebesöken och samtalen gav en inblick i och låg till grund för kommande formulering av intervjuguide. De tre verksamheter där kontakt fördes per telefon var fortsatt aktuella om ej mättnad av data skulle uppnås efter de fyra valda verksamheterna (Bergman, 2011).

### **Intervjuguide**

Bryman (2011) rekommenderar flexibilitet och bredd vid utformning av intervjuguide. Intervjuguide utformades med ett antal öppna frågor för att den skulle ge möjlighet till flexibilitet att följa intervjupersonernas svar och samtal. De öppna frågorna skulle även ge möjlighet till förklarande och vida svar (se Bilaga 3). Intentionen fanns även att formulera frågor som gav svar utifrån intervjupersonens perspektiv och med hjälp av erfarenheterna efter pilotstudien formulerades dessa. Smith och Osborn (2003) ser intervjuguiden just som en guide. I denna studie sågs den som ett manus för intervjuaren att lära sig utantill där möjlighet fanns till att utifrån den guidas och fritt improvisera.

### **Rollen som intervjuare**

Reflektion och inläsning av förhållningssättet och rollen som intervjuare vid kontakt före intervjun, under själva intervjun samt efteråt gavs stort utrymme i projektet. Som oerfaren intervjuare sågs både teoretiska och praktiska kunskaper som relevanta och inläsning av

litteratur (Bryman 2011; Trost & Levin 2010; Smith & Osborn 2003 samt Smith, Jarman & Osborn 1999) och reflektion av egna tidigare utförda intervjuer gjordes. Smith och Osborn (2003) poängterar studiens dynamiska process där forskaren/intervjuaren är aktiv och reflekterande i sin roll och där tolkningen är central: "The participants are trying to make sense of their world; the researcher is trying to make sense of the participants trying to make sense of their world" ( s. 51). Denna tanke följde hela metoden. Brymans "Kriterier för en framgångsrik intervjuare" (2011 s. 420) var en handfast och praktiskt bra lista för förberedelse intervju.

### **Intervjutillfälle**

Insamling av materialet skedde på plats hos verksamheterna av mig som är författare till detta arbete. Intervjupersonerna blev informerade om syfte med studie, forskningsetiska aspekter (Vetenskapsrådet, u.å.) samt tidsåtgång före själva intervjutillfället.

Den semistrukturerade intervjun blev uppdelad i två delar, bakgrundfrågor och specifika frågor (se Bilaga 3). Platsen för och utförandet av bakgrundfrågorna varierade mellan verksamheterna. På Grön Hälsa och Rehab samt Färentuna Hälsoträdgård skedde dessa gåendes i verksamhetens utemiljöer och spelades inte in. Här gjordes också rundturen samtidigt som bakgrundfrågor ställdes. På Härlanda Örtagård samt Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs ställdes bakgrundfrågorna tillsammans med de specifika frågorna och de gjordes sittandes inomhus och spelades in. På Härlanda Örtagård skedde rundturen efter den semistrukturerade intervjun och på Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs skedde rundturen både före och efter den semistrukturerade intervjun. Orsaken till olika förfarandena berodde endast på situation vid start och då önskan fanns att intervjupersonerna skulle styra intervjuerna så blev även deras förslag på upplägg välkommet. Att rundturen och bakgrundfrågor som ställdes utomhus ej spelades in berodde på tekniskt svårt att utföra relaterat till bläst och behov av att hålla ljudupptagningsapparaten nära munnen. Trots skillnader i upplägg av rundtur och bakgrundfrågor så skedde alltid specifika frågor i lugn miljö och inspelad. Det som sticker ut här var att på Grön Hälsa och Rehab skedde rundturen framförallt med en av personalen (GHRa), denna person svarade även på specifika frågor under rundturen. Detta led till att vid den sittandes inspelade intervjun, med specifika frågor, så delgav mest den andra intervjupersonen (GHRb). Vilket ledde till att svar från GHRa inte finns inspelat.

### **Rundtur**

Rundturen sågs som en kompletterande metod till intervjun. Den kan bekräfta det som sägs under intervjun och även ge uppslag för nya vinklar. Rundturen kan både ge rum till det talande språket men även det visuella och här kan intervjupersonen välja turen då de är dem som känner till rehabiliteringsarenan. Rundturen förbereddes med ett antal frågor (se Bilaga 3) som var tänkta att visuellt visa var och hur de använde naturen. Intervjupersonerna var tänkta att leda turen för att möjliggöra att komma närmare deras verklighet då Bryman (2011) poängterar vikten av att se ur intervjupersonernas perspektiv.

Som beskrivet ovan skedde rundturen ibland före och ibland efter den semistrukturerade intervjun. Platsen för rundturen var i det som verksamheterna kallar trädgård/kolonilott. Rundtur i naturmiljöer utanför trädgården och kolonilotten gjorde efteråt på egen hand. Rundturen styrdes

av intervjupersonerna där rundtursfrågorna (se Bilaga 3) flikades in. Rundturen gjordes både gåendes men även sittandes där intervjupersonerna önskade sätta sig.

### **Fotografering**

Fotografering sågs som en kompletterande metod till intervjun och rundturen och att använda sig av för att visuellt presentera verksamheterna och resultatet. Fotografering av verksamhetens lokaler och utemiljö planerades att ske under rundturen.

Under rundturen eller efter rundturen gjordes fotografering av verksamhetens utemiljöer. Fotografering gjordes både av verksamheternas utemiljöer för att dokumentera deras utseende men även för att dokumentera exempel på det som beskrivits under intervjun och rundturen.

### **Tidsåtgång**

Tid för intervju och rundtur planerades in med var verksamhet och med den personal som skulle intervjuas. Varje intervjutillfälle inräknat rundturen tog en och en halv till två timmar. Den sittande intervjun spelades in och var från fyrtiofem minuter till en timme. Direkt efter besöket gjordes minnesanteckningar och egna reflektioner av det insamlade materialet för att ha med i analysarbetet.

### **Analys av material**

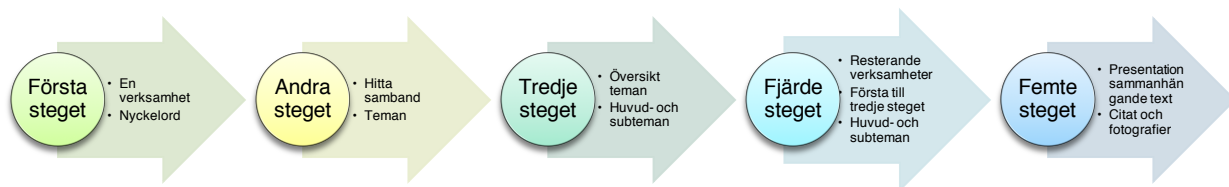
Efter datainsamlingen från samtliga verksamheter gjordes en bedömning om materialet var mättat. Det uppfattades i detta stadiet som att materialet var mättat för att besvara syftet (Bryman 2011). Därifrån började analys av insamlat material och möjlighet till ny bedömning vid avslutad analys.

Det insamlade materialet är intervjupersonernas upplevelser, tankar och erfarenheter. De har utifrån sitt perspektiv och med sin kompetens beskrivit sitt arbete, sin vardag. För att hantera det insamlade materialet önskades en analys som kan få fram hur de förstår sin värld, sitt arbete och vardag. Smith och Osborn (2003) beskriver Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), en analys som i detalj möjliggör ett utforskande av intervjupersonernas personliga och sociala värld. Analysen är intresserad av att tolka och förstå det som är meningsfullt i intervjupersonernas värld.

Analys har skett utifrån var intervju där det gemensamma i intervjuerna har varit i fokus och lyfts fram. För att få en förståelse av deras arbete och integreringen av naturen så har jämförande mellan urvalen lagts åt sidan och fokus har legat på likheter istället för skillnader. Nedan följer en detaljerad beskrivning av analysens genomförande.

Smith och Osborn (2003) beskriver att för IPA behövs en nära kontakt mellan det intervjupersonen sa, den transkriberade texten och forskaren för att förstå intervjupersonen och parallellt göra tolkningar av materialet. Därför lyssnades det inspelat material igenom minst fem gånger vardera samt egna reflektioner gjordes förutsättningslöst under tiden. Fotografierna tittades igenom samtidigt som materialet lyssnades igenom för att påminnas om besöket och möjliggöra en närhet till både det inspelade materialet och fotografierna. Minnesanteckningarna

och de egna reflektionerna efter intervjutillfällena lästes igenom. Därefter transkriberades det inspelade materialet och var intervju skrevs ut till pappersform. Upplägget för analysen nedan följer Smith, Jarman och Osborn (1999) rekommendation.



**Figur 12: Förfarande vid analys med analysmetod Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Analysen bestog av 5 utmärkande steg vilket började med insamlat material och resulterade i presentation av resultatet.**

Första steget i analysen var att hitta nyckelord i det transkriberade materialet. Det transkriberade materialet lästes igenom ett flertal gånger. Därefter påbörjades analys av transkriberat material samt minnesanteckningar från en av verksamheterna, vilket rekommenderas av Smith, Jarman och Osborn (1999). Tankar, idéer eller ord som kom upp under läsningen noterades i vänstermarginalen. För varje läsning kunde insikter formuleras mer tydligt då en memorering av texten kunde göras och samband i texten kopplas samman (Smith, Jarman & Osborn 1999). Dessa insikter kom att noteras i högermarginalen där nyckelord skrevs ner vilka var tänkta som underlag till de framväxande teman. Denna process återupprepades ett flertal gånger för att komma nära materialet men varje nyckelord och teman var potentiell data och inget selekterades eller valdes ut (ibid.).

Andra steget i analysen var att hitta samband mellan nyckelorden och de framväxande teman. På ett separat pappersark gjordes en lista där samtliga nyckelord och teman från den högra marginalen skrevs ner. Här skrevs även en notering vem och var detta kunde hittas i det transkriberade materialet. En del av nyckelorden kunde klustras samman andra representera ett kluster av ord. Det växte fram till en komprimerad lista där nya teman formulerades. Efter detta steg lästes det transkriberade materialet om igen för att försäkra att de nya teman hade grund i intervjun, vilket rekommenderas av Smith, Jarman och Osborn (1999).

I det tredje framträdande steget i analysen gjordes en översikt över de nya teman. Dessa skrevs ner på ett stort pappersark och huvudteman identifierades utifrån materialet och syftet med studien. Återigen skrevs notering vid teman var exempel på detta kunde hittas i den



transkriberade texten. Vissa teman kunde här föras samman och bli subteman under huvudteman. Andra teman exkluderas som inte passade in studiens syfte. Tillförsikt togs i detta tredje steg till att teman fanns representerade i materialet och en öppenhet fanns till att materialet tog en annan riktning än tänkt vid syftesformuleringen, vilket går i linje med Smith, Jarman och Osborns (1999) rekommenderade tillvägagångssätt.

I det fjärde steget fortsatte analys av resterande transkriberat material och minnesanteckningar från intervjuerna. Det fjärde steget följde de tre stegen ovan men med de utvecklade teman och subteman i bakhuvudet. Här började fokus på det gemensamt utmärkande. Här stärktes vissa huvudteman och ett flertal nya subteman formulerades. I detta steg kunde även huvudteman och subteman stärkas utifrån rundturen och fotografierna. Återigen gjordes en upprepad läsning av tidigare transkriberat material för att testa de nya subteman och formulera specifikt namnen på huvudteman. En ny översikt gjordes över huvudteman och subteman och sammanfördes i en sammanhängande matris. I detta slutskede av analysen blev det även tydligt att ingen ny information kom fram och inga tendenser till andra teman. Här gjordes bedömningen att materialet var mättat och att passande urvalsantal var uppnått.

Det femte steget i analysen var att skriva en sammanhängande text utifrån tolkningen och exemplifiera dem med intervjupersonernas citat samt fotografierna. Huvudteman och subteman utgör strukturen på hur resultatet presenteras. De identifierade exemplen presenteras i citationstecken och identifieras med namn och verksamhet.

# Resultat

Nedan presenteras arbetets resultat utifrån dess tre huvudteman samt deras subteman: Det första temat är *Möter individen* med subtema *Erbjuder mångfald* samt *Möjliggör frihet*, det andra temat är *Speglar vår livsvärld* med subtema *Väcker känslor*, *Stimulerar sinnen* samt *Synliggör tid* samt det tredje och sista temat är *Skapar sammanhang* med subtema *Att vara i något större*, *Skapar mening* samt *Att bara vara*. Huvudteman och subteman formulerar personalens syn på naturens roll och vad den möjliggör inom naturbaserad rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa.

Nedan följer en översikt och sammanfattning av vart tema därefter presenteras mer ingående med citat vart tema och subtema. Citat från intervjupersonerna presenteras i kursiverad text inom citationstecken. Intervjupersonernas hänvisningsnamn (se under Insamling material) avslutar vart citat.

<i>Tema</i>	<i>Subtema</i>
<b><i>Möter Individen</i></b>	Erbjuder mångfald Möjliggör frihet
<b><i>Speglar livsvärlden</i></b>	Väcker känslor Stimulerar sinnen Synliggör tid
<b><i>Skapar sammanhang</i></b>	Att vara i något större Skapar mening Att bara vara

**Figur 13: Översiktstabell av resultatets huvudteman och deras subteman.**

Resultatet är en beskrivelse av intervjupersonernas syn på naturens roll inom naturbaserad rehabilitering och för dess deltagare. Naturen beskrivs ha en betydande roll och är en ständig medhjälpare och förstärkare i rehabiliteringsarbetet. Naturen används både som plats att vara i och genom olika typer av aktiviteter. Personalen använder olika kompetenser och rehabiliteringen beskrivs ständigt utgå från individen.

Tema *Möter individen* beskriver att naturen kan möta individen. Genom att erbjuda en mångfald av naturmiljöer och aktiviteter och möjliggöra frihet att röra sig och välja själv kan naturen möta individen.

Tema *Speglar livsvärlden* beskriver att naturen kan spegla livsvärlden, den värld vi upplever att vi lever i och vår inre värld. Genom att naturen väcker känslor, stimulerar sinnen och synliggör tid kan naturen spegla livsvärlden.

Tema *Skapar sammanhang* beskriver att naturen kan skapa sammanhang. Genom att få deltagaren till känslan av att vara i något större, skapa något meningsfullt samt möjligheten att bara vara kan naturen skapa sammanhang.

## Möter individen

Intervjupersonerna beskriver på olika sätt att naturen har möjligheten att möta individen. Naturen erbjuder en mångfald och möjliggör en frihet som deltagarna, personalen och verksamheten kan använda sig av i den naturbaserade rehabiliteringen.

Verksamheterna erbjuder en mångfald av naturmiljöer. Det kan vara en mångfald av de stora landskapen till mångfald av naturtyper i en stadspark. Intervjupersonerna beskriver att mångfalden är viktig att bevara för att möta var individ då uppfattningen eller behovet av en naturmiljö är olika. Trots behovet av mångfald beskriver de återkommande behovet av inne-ute-miljöer. Intervjupersonerna beskriver även att de erbjuder en mångfald av aktiviteter. Med hjälp av interventioner och kunskap kan mångfalden av naturmiljöer breddas. Personalen har en närvarande roll i rehabiliteringen och kan följa deltagarna vilket möjliggör att se deras behov. Personalen kan därifrån guida deltagarna till naturmiljöer och aktiviteter.

Intervjupersonerna beskriver att de möjliggör friheten i naturen genom tillgänglighet till naturmiljöer genom närhet, viloplats samt genom att underlätta för deltagarna att läsa av naturmiljöerna med hjälp av symbolik eller muntlig guidning. Intervjupersonerna beskriver även vidare hur de använder naturens frihet till att röra sig i naturen både fysiskt och mentalt och på det sättet utforska naturen där deltagarna befinner sig. De kan zooma in till detaljer eller vidga blicken till hela landskapet. De beskriver slutligen att naturen möjliggör en frihet att påbörja eller ändra en aktivitet, vilket är ett viktigt steg för beteendeförändring.

Nedan följer en närmare beskrivning av de två subteman *Erbjuder mångfald* samt *Möjliggör frihet*.

## Erbjuder mångfald

Naturen erbjuder en variation av miljöer. De olika verksamheterna har tillgång till olika variationer av naturmiljöer (Figur 19). En verksamhet beskriver sitt närområde med orden:

*"Vi är på en fantastisk plats för det första. Det är ju ett naturreservat. Vi har en otrolig natur, dels har vi den lilla trädgården, en ganska vildvuxen trädgården som det finns en tanke bakom. Det finns olika platser i trädgården som ger möjlighet till rofylldhet och socialt umgänge. Sen runtomkring trädgården har vi berg, sjö, havet, skog och slottsparken och ett lantbruk med djur."*  
(TRNa)

En annan verksamhet, som är situerad i staden, hittar mångfalden av olika typer av naturmiljöer med hjälp av att zooma in och se detaljer av natur: *"Vi söker upp naturen så gott det går i stan. Då jobbar vi med att zooma in och upptäcka det lilla, eftersom vi inte har en skog bredvid"* (HÖa).

Personalen beskriver att de utifrån kunskap och erfarenhet om deltagarnas behov samt om naturen och stödjande miljöer kan välja och leda deltagarna till en passande miljö.

*"Vi sitter inte i ett taggigt buskage, utan vi sitter i en miljö som är tillrättalagd som möter deras behov, kanske vid en porlande bäck. Jag kan styra var vi är någonstans" (FHa).*

Intervjupersonerna beskriver att variationen av miljöer är betydande då deltagarnas uppfattning av en miljö är olika:

*"Jag brukar fråga var de tycker bäst om att vara och då är det ofta väldigt olika. Det speglar ofta hur dem mår. Någon står inte ut med att stå på en höjd, att det är outhärdligt. Medan någon annan kan känna frihet och att det är så vackert" (TRNa).*



**Figur 14: Varje verksamhet erbjuder en variation och en mångfald av naturmiljöer. Ängsmark, odlingsområde i kolonilott, trädgård med damm och sociala platser samt köksträdgård i parkmiljö är några av de miljöer som finns i de olika verksamheterna. Intervjupersonerna menar att behovet av en variation och mångfald av miljöer är viktigt för att möta var individ.**

Trots den olika uppfattningen av miljöer så är det en typ av miljö som återkommer som en viktig miljö i den naturbaserad rehabiliteringen. Miljöer som rör sig i gränslandet mellan inne och ute. Utformningen av dem kan se olika ut men ett växthus, en skyddad sittplats, en stuga med direktkontakt till utemiljön är exempel på dessa inne-ute-miljöer som är nära eller i naturen och som möjliggör att komma till värme, vila och en paus (Figur 20).

Intervjupersonerna beskriver en kunskap och medvetenhet om att se och möta var individ. Hur naturmiljöerna utformas eller vart de leder deltagarna i naturen är medvetna handlingar. Ett



utbud av olika typer av naturmiljöer som kan tillfredsställa olika behov, beskriver intervjupersonerna, är av vikt för att möta var individ.

*"Kvinnan jag gick ut med idag hon har jättesvårt för ljud. Hon har svårt att sitta här inne om vi sitter och pratar. Men däremot gick vi en stilla promenad i skogen, då stannade hon upp och bara stod. Hon hörde att en fågel kom, andades och sa - nu kan jag andas, nu går pulsen ner" (GHRb).*



**Figur 5: Verksamheterna erbjuder miljöer som rör sig i gränslandet mellan inne och ute. Inomhuslokaler med stort fönster mot park samt olika typer av växthus för odling, samling och enskildhet. Miljöerna möjliggör värme, vila och en paus.**

Naturen beskrivs även möta individen genom dess mångfald av aktiviteter. En naturmiljö kan möjliggöra flera aktiviteter och tillfredsställa olika behov. En promenad i köksträdgården kan ge möjlighet till flertalet aktiviteter och möta deltagarnas olika behov. *"Bara gå där nere. Gå en promenad under samtal, gå tillsammans, lukta och plocka blommor, känna igen kryddor" (TRNa).* Verksamheterna möjliggör ett närvarande så att personalen kan hjälpa deltagarna till en aktivitet som kan möta deras behov. Naturen visualiserar beteendemönster vilket personalen beskriver som betydande. I kombination med att naturen erbjuder en mångfald av aktiviteter som lätt kan anpassas efter individen så blir det ett verktyg för personalen och en möjlig övning för deltagarna.

*"Det här att vara i en aktivitet och utföra den i trädgården är väldigt värdefullt av många skäl. Vi kan se mönster och se hur deltagarna reagerar. Vi kan se vilka beteendemönster som aktiveras hos dem. Man är där direkt och kan säga; vad händer om du stoppar nu även fast du tänkt att göra klart hela raden? Ska inte du ta en paus nu? Då är trädgården ett väldigt bra verktyg för det. Det blir extremt konkret. Det kan man aldrig uppnå i ett samtal, utan det är hands on" (HÖa).*

### Möjliggör frihet

Naturen möter individen genom att möjliggöra friheten att röra sig i naturen. Personalen beskriver att deltagarna själva söker sig till miljöer som de känner tillfredsställer deras behov. *"Köksträdgården är rogivande. Det är en plats som drar väldigt mycket" (TRNa).*

Verksamheten kan underlätta möjligheten att röra sig till en naturmiljö genom att göra den tillgänglig. En av intervjupersonerna beskriver hur tillgängligheten kan begränsas av att det finns bilvägar mellan naturmiljöerna eller av att avståndet till inomhuslokalerna är för långt ifrån den önskade naturmiljön. Detta begränsar även friheten att röra sig mellan två olika naturmiljöer. Naturmiljöer kan även ses som olika zoner i trädgården. Intervjupersonerna beskriver vikten av att ha många sittplatser och viloplatser på olika ställen i trädgården och i den anpassade

naturen. Detta möjliggör en frihet till deltagarna att röra sig mellan viloplatsen och till exempel odlingsplatsen i trädgården. Fysiska gränser mellan miljöer kan även underlätta för deltagarna att läsa av en miljö eller förbereda dem för vad som ska komma. Med hjälp av symbolik och muntlig guidning kan personalen underlätta förflyttningen och avläsningen av en miljö. En låg stenmur i trädgården kan skilja två naturmiljöer åt och med hjälp av personalens guidning kan deltagarna ledas dit.

*"Jag styr med min röst när vi går in här i kontemplationsområdet. Som en hjälp, går genom den lilla öppningen i muren och andas ut, suckar, att andas ut och gå ner i tonläge och hastighet."*  
(FHa)

Naturen uppmuntrar och möjliggör en frihet att använda sina sinnen i kontakten med naturen. Friheten att röra sig i naturen med hjälp av fokusering och sina sinnen kan personalen guida deltagarna i naturen. Istället för att förflytta sin fysiska kropp mellan olika naturmiljöer sker förflyttningen i hjärnan och i att fokusera och använda sina sinnen.

*"Under en sinnesvandring så uppmanar jag att lyssna, jag kanske bara säger det. Eller när vi sedan går vidare - uppmärksamma hur dina fötter möter marken och hur känns det när du går på de olika underlagen. Det är grus på någon plats, den är plant eller det lutar på någon plats. Uppmärksamma skillnaden"* (FHa).



**Figur 6: Intervjupersonerna beskriver att naturen möjliggör frihet att röra sig och att påbörja eller ändra en aktivitet. Naturen utformas så att deltagarna, i den mån det går, lätt kan ta sig mellan naturmiljöer. Naturmiljöerna inbjuder till olika aktiviteter som går att förändra under dagens gång.**

Naturen möjliggör även frihet att påbörja eller ändra en aktivitet, vilket är ett viktigt steg i beteendeförändringar. Förändringen av aktivitet behöver utifrån inte ses som stor men kan

upplevas av deltagaren på olika sätt. Att gå från att promenera i skogen till att stålla sig jämte ett träd är en enkel förändring av aktivitet men kan för deltagaren ge en stor skillnad i upplevelse. Personalen beskriver hur de kan leda deltagarna till att påbörja eller ändra en aktivitet och möjliggöra beteendeförändringar. Till att stanna upp i aktiviteten och andas in och känna vad det doftar. *"Vad doftar naturen?"* (GHRa). Naturen möjliggör en frihet att även att se en aktivitet utifrån olika perspektiv, att ändra perspektiv. Det kan ge en öppning för att öva på att vila och se andra som arbetar.

*"Ibland gör vi så att jag klipper gräset. Då får de andra titta på. Och det är ju också en utmaning, att se någon annan göra någonting. Att bara sitta i naturen och jaha, hon klipper gräset." (TRNb)*

## Speglar livsvärlden

Intervjupersonerna beskriver hur naturen möjliggör att spegla deltagarnas livsvärld. Personalen beskriver tre återkommande delar i livsvärlden som naturen möjliggör att spegla och som beskrivs som viktiga i deltagarnas rehabilitering. Genom att naturen kan väcka känslor, stimulera sinnen och synliggöra tid kan deltagarnas livsvärld speglas och användas i den naturbaserade rehabiliteringen.

Intervjupersonerna beskriver att möjligheten att spegla deltagarnas livsvärld alltid sker med tillförsikt och utifrån var individ. De beskriver hur de med sin kompetens kan se vad naturen möjliggör och använda detta i rehabiliteringen så det möter var deltagare. Intervjupersonerna beskriver här hur naturen öppnar upp för att använda de andra sinnen. För att förmedla naturens möjlighet att väcka känslor, stimulera sinnen och synliggöra tid använder personalen sina sinnen och sin kropp i rehabiliteringsarbetet. Personalen använder sin tvärvetenskapliga kompetens och guidar, leder och stödjer deltagarna i mötet med naturen och använder ibland hjälpmedel, såsom aktiviteter, för att synliggöra känslor, sinnen eller tiden. De beskriver att de kan presentera symboliken i naturen, men överlämnar tolkningen till deltagarna.

Intervjupersonerna beskriver möjligheten att använda naturen till att förmedla känslor och insikter utan att använda ord och även till att upptäcka naturen utan det förklarande språket och bara sina sinnen. Naturen används även till att sakta ner tempot och möta stillheten och även till att synliggöra den cykliska tiden. Intervjupersonerna beskriver hur de använder förändringen och det återkommande i årets gång vilket blir sätt att framhäva nyfikenhet, lust och meningsfullhet.

Nedan följer en närmare beskrivning av de tre subteman *Väcker känslor*, *Stimulerar sinnen* samt *Synliggör tid*.

### Väcker känslor

Återkommande under intervjuerna är beskrivningar av hur personalen använder naturen eller ser att naturen påverkar deltagarna känslomässigt. Intervjupersonerna ser att naturmiljöer eller aktiviteter i naturen skapar olika typer utav känslor. Att kratta löv kan kännas *"övermäktigt"* men



att sitta nedbäddad i en vilstol utomhus medan vinden biter i kinderna kan ge "rätt tillfredsställelse" för just en deltagare. Personalen beskriver hur de med sin kunskap kan guida deltagarna i naturen så att den möter deras behov och väcker "rätt" känslor.

Intervjupersonerna ger även exempel på där naturen bildligt kan förmedla vilka känslor som upptar deltagaren. Ett exempel är från en sinnespromenad där deltagarna promenerade tillsammans och efteråt reflekterade över promenaden och vad de såg.

*"Det var en deltagare, det var under den gröna årstiden men personen såg bara döda träd. Det speglar in vad man är upptagen av". (TRNb)*



**Figur 7: Naturen speglar och synliggör känslor. Ett dött träd eller växter som förmultnat på hösten kan bildligt förmedla deltagares känslor.**

Personalen beskriver här att naturen på detta sätt kan hjälpa deltagarna att synliggöra sina känslor. Personalen stödjer deltagaren i sitt synliggörande och bedömer deltagarens behov av stöd och intervention. Det är ett avvägande om en plats och aktivitet passar en deltagare eller inte. En intervjuperson säger att:

*"Jag kan inte sätta en väldigt skör människa var som helst. Jag kan inte heller lämna en skör människa för länge åt sig själv och åt sina egna associationer. Då är det upp till mig att förstå någonting om. Att sätta någon uppe vid bäcken är ju ganska ofarligt. Sätt dig här i vilstolen, ta med dig en filt, jag kommer med en kopp örtte. Det blir perfekt nästan för alla". (FHa)*

Med hjälp av personalens breda kompetens beskriver de hur de kan avväga rätt miljö och intervention för deltagarna. Ett annat exempel där personalens kompetens om både naturen och människan, kommer till användning är när naturmiljöer väcker minnen. Minnen från en tid för längesen, barndomsminnen. Kanske en trädgård man ofta var i, en rabarberpaj man åt som barn hos mormor. Naturmiljön som deltagarna är i idag kan kopplas tillbaka till sig själv som barn. Bortglömda minnen som väcks till liv kan även ge reaktioner med ett ifrågasättande. En personal återberättar vad en deltagare har sagt:

*"Det här har jag inte tänkt på trettio år, jag har såhär fina minnen, som jag inte har i min vardag nu. Som jag har skjutit bort och låtit de negativa tankarna ta så stor plats, det väcker sorg" (FHa).*

Naturen har här väckt känslor, minnen, och personalen finns där vid deltagaren. Hur deltagarna reagerar på naturmiljöer kan på grund av personliga associationer vara svåra att förutsäga.

Personalen beskriver hur de har naturmiljöer som oftast skapar en mjukare reaktion. Miljöer som är kravlösa, stilla och inbjuder till vila beskrivs vara viktiga för deltagarna. Trots detta kan miljöerna ändå skapa oförutsägbara reaktioner och personalens närhet och möjlighet att anpassa eller byta naturmiljö är betydande i den naturbaserade rehabiliteringen. Utformningen av naturmiljöer är en viktig del i den naturbaserade rehabiliteringen. Miljöns utformning speglar personens syn på sig själv och väcker känslor. Personalen beskriver återkommande hur de är medvetna om utformningen av naturen och hur deltagare kan reagera på miljöerna. En av intervjupersonerna beskriver hur utformningen av miljön kring verksamheten kan signalera acceptans:

*"En besökare sa en gång att; Det är så skönt här, för det finns ingen stor altan med några vackra stora krukväxter. Utan här får man vara som man är. Det är inte så vanligt att man erbjuder en sådan plats" (FHa).*



**Figur 8: Naturen kan ge möjlighet till vila och återhämtning. Intervjupersonerna beskriver att de har olika naturmiljöer som ger möjlighet till en mjukare reaktion. En inbjudande hängmatta att lägga sig och vila i eller möjlighet till samtal under äppelträdet.**

### Stimulerar sinnen

Naturen beskrivs även användas för att stimulera sinnen. Sinnena som möjligen har varit sovande en längre tid eller sinnen som kan öppna upp för just känslor, minnen, kreativitet. De sinnen som framförallt beskrivs stimuleras är synen, hörseln, lukten och smaken. Deltagarnas sovande sinnen beskrivs av en personal som:

*"Det doftar inte, det smakar inte, man ser inte, man hör inte. Det är avstängt" (GHRb).*

Men även känseln beskrivs som ett viktigt sinne att stimulera när de beskriver hur de rör vid blad och stenar i naturen. I en verksamhet stimuleras känseln vid den dagliga samlingen genom att deltagarna får blunda och känna på ett föremål de har i handen och gissa vad det är. Känseln beskrivs även genom att "det blåser kallt på kinderna" (GHRa). Personalen finns där för att guida deltagarna, guida dem till att använda naturen för att öppna upp sinnen eller känslor.

Personalen kan ibland bara ta med deltagarna till en plats för att använda synen, hörseln och lukten och lägga märke till det gröna i staden:

*"Vi försöker hitta det gröna som finns. Vi stannar upp och tittar, lägger märke till naturen" (HÖb).*

En aktivitet eller en terapi beskriver personalen som ett hjälpmedel att använda sig av för att leda eller hjälpa deltagarna i mötet med naturen. Att plocka bär och sedan göra sylt kan stimulera många sinnen och känslor:

*"Hon bokstavligen hängde i kastrullen och andades in dofterna från sylten". (GHRb)*

Alla verksamheter har någon form av sinnespromenad där de går med deltagarna i naturen och där fokus ligger på att använda sina sinnen:

*"Att man kan känna dofter. Som idag när vi gick uppe på berget. Det luktade höstlöv. Det luktade väldigt gott. Och då bara visade jag det såhär (viftar handen mot näsan och andas in). En del blir generade, fnyser, fnissar lite, andra kan bara ta in och känner det. Man kan visa att det doftar" (TRNb).*

Personalen använder här sin kropp för att visa deltagarna att de kan använda lukten. De rör handen i en viftning till näsan. Rösten använder de även på fler sätt än att bara tala och förklara, den kan bli starkare eller svagare, snabbare eller långsammare under interventionerna. Även takten som de rör sin kropp använder de. De rör sig saktare eller snabbare under aktiviteter för förstärka aktivitetens tempo. De visar på detta sätt, med hela sin kropp, vilka sinnen som ska användas under en specifik intervention.



**Figur 9: Intervjupersonerna beskriver att naturen stimulerar sinnen. Tallkronornas sus och smultronbärens smak uppmärksammar intervjupersonerna och använder i sitt rehabiliteringsarbete.**

### Synliggör tid

Personalen beskriver hur de använder sig av "naturens tempo". Tempot i naturen som märks i fröets tid till att bli en blomma, ofta ett saktare tempo än vad deltagarna har. Det kan vara att gå i ett saktare tempo än vanligt:



*"Vi drar ner på tempot. Det kan vara stressande, men vi tänker att det finns vinster i det. Då är man lite mer i nuet. Man är alltså i naturen. I naturens tempo" (HÖb).*

Personalen beskriver att de använder en sakta tyst promenad i naturen för att bland annat ge möjlighet att känna och se naturens tempo:

*"Man blir medveten om sig själv och vad som händer när det blir stilla. Man blir berörd av tempot, man blir berörd av omgivningen." (TRNb)*

Personalen kan guida deltagare till en naturmiljö som inger ett saktare tempo, en stillhet. En av intervjupersonerna beskriver hur de följt med en deltagare ner till bryggan vid sjön:

*"Att gå med någon ute i naturen som är helt uppvarvad, som pratar hela tiden. Och så går man till bryggan, sätter sig, bara lyssnar. Och så märker jag efter ett tag att deltagaren pratar saktare. Det kommer till och med stunder då hon är tyst...tillslut så orkar hon inte längre ... tystnad" (TRNa).*

Platsen på bryggan, vid sjön inbjuder till tystnad och personalen som går med deltagaren både leder deltagaren till den här platsen och kan även förstärka tystnaden genom att själv vara lugn och tyst. Intervjupersonerna beskriver även hur tempot i naturen även kan vara den cykliska tiden, årstiderna. Den cykliska tiden kan både spegla förändring och det återkommande:

*"Vi uppmärksammar att naturen är föränderlig. Att den är cyklisk och kommer tillbaka. Att årstiderna kommer tillbaka och att naturen inte är lika föränderlig som andra saker i ens liv." (GHRb).*



**Figur 10: Intervjupersonerna beskriver att de uppmärksammar och använder naturens tempo. Trädgårdsmaterial som ska till komposten kan användas för att visa på den cykliska tiden i naturen och i livet eller de visnande blommorna i rabatten kan visa på den vila som vi människor behöver för att återhämta oss.**

Personalen ser naturen som ett bra verktyg för att synliggöra livet. Genom att synliggöra naturens gång så möjliggörs reflektion av deltagarnas liv. Naturens föränderlighet och återkommande används för att spegla deltagarnas nuvarande livsvärld eller den önskade livsvärld som var deltagare vill till. Känslor av alla de slag är en del av reflektionen. Det cykliska tempot kan skapa nyfikenhet och väcka sinnen men även ge känslor av hopp:

*"Idag på naturpromenaden var det någon som var riktigt observant. Redan nu håller naturen på att förbereda sig för våren. För nästa säsong, redan nu finns det knoppar. Det inger hopp" (TRNb).*

Naturen synliggör den cykliska tiden, från de kala grenarna, till knoppar och därefter blad. Denna process kan symbolisera känslor vilket personalen kan presentera och deltagarna tolka på sitt sätt. Aktiviteterna går hand i hand med året, de förändras under årets gång och kommer åter nästa år:

*"Vi gör också mycket i köksträdgården, som vi följer från att vi sår frön. Man kan gå där och följa årstiden. Man kan pulsa där i snön. Och nu är det i sluttampen på skördetiden. Då kan de gå där och smaka och känna. Ta ett äpple, göra iordning en sallad" (TRNa).*

Den cykliska tiden i naturen inspirerar till aktiviteter. Aktiviteter som är årstidsbunda och kan bli efterlängtade och meningsfulla på sin plats under årets gång. De cykliska årstiderna tar oss vidare till vädret. Vädret som ibland begränsar men även kan möjliggöra i verksamheten. Vädret kan inte sias om och det finns en känsla av att *"fånga dagen"* i verksamheterna. *"Fånga dagen"* ses som en distinktion till det saktare tempot som även naturen kan förmedla. Beroende av vädret kan en planerad aktivitet bli inställd och en annan bli aktuell och lustfylld:

*"Förra vintern var det snö en vecka, då åkte vi häst med släde och bjällror hela veckan" (GHRa).*

Personalen använder på detta sätt tempot i naturen för att *"fånga dagen"* och vara i nuet vilken kan påverka deltagarnas livsvärld. Att ta möjligheten när den erbjuds menar intervjupersonerna ger både känsla av att vara i nuet och att ge plats till glädje och lust.

## Skapar sammanhang

Intervjupersonerna beskriver hur naturen möjliggör att skapa sammanhang. Att vara i ett sammanhang beskriver personalen som viktig för deltagarna i den naturbaserade rehabiliteringen. Deltagarna har ofta klippts bort från sina tidigare sammanhang i livet och naturen kan hjälpa till att skapa sammanhang som är värdefulla för var deltagare.

Naturen beskrivs skapa sammanhang för deltagarna genom att naturen kan synliggöra att man är en del av något, av något större, det sätter igång en reflektionsprocess. Intervjupersonerna beskriver att möjligheten att vara i något större alltid definieras av individen själv. Personalen guidar och deltagarna får själva definiera vad det betyder för dem. Att guida till något större kan till exempel vara att se naturen i den stad deltagarna lever i. Det synliggör naturen och sammanhanget mellan deltagarna, staden och naturen vilket kan adderas i det vardagliga livet. Intervjupersonerna beskriver även hur naturen möjliggör ett sammanhang för att ge en vård som sker utifrån individen och ser hela människan.

Personalen beskriver även att naturen möjliggör ett sammanhang som är meningsfullt och de beskriver hur de kan erbjuda meningsskapande aktiviteter med hjälp av naturen. Naturen både används och utformas för att vara meningsfull för deltagarna.

Intervjupersonerna beskriver även hur naturen skapar ett sammanhang för att bara vara. Naturens möjligheter till att bara vara utformas genom frihet, utbud, variation och kravlöshet. En viktig del i att bara vara är möjligheten att vara själv och att bara vara med andra. Personalen

möjliggör att vara själv genom friheten att gå undan och utformningen av naturen med platser för avskildhet och stillhet. Med hjälp av ett varierat utbud av sittplatser och mötesplatser samt aktiviteter som för samman utan krav möjliggörs att bara vara med andra.

Nedan följer en närmare beskrivning av de tre subteman *Att vara i något större*, *Skapar mening* och *Att bara vara*.

### Att vara i något större

Naturen beskrivs möjliggöra att vara i något större. En av intervjupersonerna sa:

*"Att vara i naturen handlar om att vara i något större." (FHa).*

"Något större" beskrivs av alla intervjupersoner, där "något större" kan ha en individuell existentiell betydelse, en odefinierbar känsla, en social eller fysisk betydelse. Personalen menar att det är deltagaren själv som definierar betydelsen av naturen men att personalen guidar deltagarna till naturen där "något större" kan finnas. Att ge en knippe med örter som deltagarna har möjlighet att ta med hem och laga mat med kan ge en påminnelse och en uppskattning av det sammanhanget de kommer ifrån.

*"Man får något med sig tillbaka. Ringblommor eller ett knippe med örter. Det kan förankra dem i en slags mänsklig historia. Att även förankra det i att vi använder jorden. Att vi tillhör jorden och är en del av jorden"(HÖa).*



**Figur 11: Intervjupersonerna beskriver att de använder naturen för att möjliggöra sammanhang. Sammanhanget till jorden och mellan människor. Torkade örter att ta med hem för att både använda i mat men även för att påminnas om det sociala sammanhang som NBR skapar. Hallonen som följts tills de mognar, sylt kokas och sammanhanget till naturen och till att vårda något möjliggörs att visa.**

Betydelsen av örterna som tas med hem definierar deltagarna själva. Men intentionen är att det kan vidga deras verklighet. Personalen guidar på olika sätt i naturen för att återkoppla det till deltagarnas verklighet. Den verklighet vi lever. Personalen i en verksamhet beskriver hur de synliggör naturen i den stad de lever i:

*"Vi försöker väva in det som någonting positivt att vi bor i en storstad, såhär ser det ut i deras verklighet. En idé att inte vara i ett paradys någonstans långt bort där man mådde bra. Utan att det går att jobba med det här att sortera i en icke perfekt miljö. Det kvittrar fåglar även fast det är ett brus av motorer längre bort" (Höa).*

Här synliggör personalen ett sammanhang mellan deltagarna, staden och naturen vilket deltagarna kan addera i sitt vardagliga liv. Naturen möjliggör att skapa ett sammanhang där personalen kan ge en vård som sker utifrån individen situation och ser personen som en människa som lever i staden och var dag möter staden och dess natur.

Personalen beskriver på olika sätt hur de arbetar med deltagarna utifrån varje individ och hur de ser helheten och ger en holistisk vård. Deltagarna kan genom personalens vård vara i något större. En personal beskriver "något större" med ordet hållande, naturen beskrivs här som en del av hållandet om individen:

*"Att man ser individen, det blir ett hållande om individen. Som en tanke, en mening, en ambition att utifrån den här personens förutsättningar göra det bästa och hitta rätt. Och att de hittar sig själva utifrån sina förmågor" (TRNa).*

### Skapar mening

Ett sammanhang skapar mening men även det som känns meningsskapande skapar ett sammanhang. Intervjupersonerna beskriver att naturen på många sätt kan kännas meningsfull och att de utformar och använder naturen utifrån perspektivet att skapa mening. Aktiviteter som sker i naturen eller använder sig av naturen kan ge mening på flera sätt:

*Att till exempel plocka bort vissna blad på en pelargon. Som inte kräver så mycket, men som ändå kan vara meningsfullt". (TRNa).*

En aktivitet som kan kännas meningsfull genom att man gör något, är delaktig, men som även skapar mening genom dess fridfullhet och sinnesstimulering med dofter, känslor och syn. Personalen kan med sin närvarande roll se aktiviteter eller miljöer som passar just den deltagaren, det som är meningsfullt för just den individen.

Personalen beskriver även att deltagarna söker sig till just denna typ av rehabilitering för att de har ett intresse av naturen. Deltagarna har valt rehabiliteringen av egen fri vilja och har en positiv erfarenhet och intresse av natur. Deltagarnas intresse och erfarenhet av natur gör att rehabiliteringen blir meningsskapande. Den naturbaserade rehabiliteringen är även en plats för ett socialt umgänge och utbyte. Personalen beskriver att deltagarnas sociala sammanhang ofta har förändrats från tidigare. Rehabiliteringen blir en plats att möta andra med liknande erfarenheter. Naturen har miljöer där deltagarna utifrån sina behov kan vara sociala. Naturen ger möjlighet för personalen att utforma miljöer utifrån deltagarnas behov och skapa meningsfulla aktiviteter som deltagarna gör själva eller med personalen och de andra deltagarna.





**Figur 12: Intervjupersonerna beskriver hur de utformar naturen för att skapa meningsfulla interventioner och aktiviteter. Växthus som möjliggör närhet till naturen inomhus, odlingslott som ger plats till odlingsaktivitet och en damm med bäck som stimulerar sinnen och väcker minnen.**

### Att bara vara

Personalen beskriver naturens förmåga att ge möjlighet till att bara vara. Miljön, platsen, aktiviteten, känslan och sammanhanget i naturen skapar en plats för att vara i nuet:

*"Naturen kan hjälpa att få bort dem vanliga tankarna. Det blir en avledning. Inte som en flykt, utan något man trivs i, som man landar i." (HÖb).*

Även den tända brasan utomhus ger möjlighet till det:

*"Elden är jätteviktig. Att bara sitta och titta in i elden. Idag var det någon som satt själv och grillade korv ute fast det var ruggigt" (TRNb).*

Men även en brygga vid en sjö kan inbjuda till att *"en del går bara ner och sätter sig"* (TRNa). Personalen har en stor medvetenhet i miljöers påverkan.

*"Medvetenheten finns hos mig vad som brukar hända i den här miljön. I det här kontemplationsområdet där brukar människor bli lugna" (FHa).*



**Figur 13: Intervjupersonerna beskriver att naturen ger möjlighet till att bara vara. Naturmiljöer och aktiviteter utformas för att ge plats för vila, avskildhet och fascination. En hammock i skyddande buskage, ett ensligt träd att klättra upp i, en eldstad att använda och områden att ströva fritt i.**

Intervjupersonerna beskriver att möjligheten till att bara vara utformas genom frihet, utbud, variation och kravlöshet. De beskriver alla att de har flertalet miljöer eller platser i verksamheten som ger möjlighet till att bara vara. Platser som ger skydd och överblick som en hammock inbäddad i ett buskage med fri utsikt, eller en gunga i ett träd som inbjuder till vila eller naturområden där deltagarna kan ströva fritt. Verksamheterna utformas och personalen ger frihet till deltagarna att välja för att hitta sitt sätt att bara vara. En viktig del för deltagarna i att bara vara är känslan av kravlöshet. Personalen beskriver att naturen är kravlös och att miljöer och aktiviteter går alltid att finna i naturen som möter deltagarna på deras nivå.

*"Det är en kravlös tillåtande miljö, det säger dem allihopa mer eller mindre när dem slutar här. Det är läkande, de behöver den återhämtningen från kraven." (TRNb)*

Möjligheten till att bara vara ses också utifrån att bara vara tillsammans med andra eller bara vara med sig själv. Möjligheten till att gå undan eller sitta för sig själv finns i alla verksamheter. En personal beskrev hur en deltagare gått undan och gått till ett stort träd längre bort i området. Där satt deltagaren skyddad och med utsikt över området. Vissa har även utsagda platser eller aktiviteter som var till för att vara med sig själv. Till exempel växthuset var på en verksamhet en plats för låg samtalston och om någon satt i vilstolarna där var det överenskommet att man inte



stör den personen. Möjligheten till att bara vara tillsammans med andra används bland annat under sinnespromenaderna, vid hantverk eller då deltagarna kan sitta och titta på andra deltagare eller personal som arbetar i trädgården.

## **Avslutande sammanfattning**

Resultatet beskriver personalens komplexa och inkännande arbete och de otaliga aspekter av att använda naturen i rehabiliteringsarbetet. De tre huvudteman *Möter Individen*, *Speglar livsvärlden* och *Skapar sammanhang* tar upp återkommande aspekter på personalens syn på naturen. Vad den möjliggör samt hur den används i rehabiliteringsarbetet. Naturen ses möta individen genom naturens möjlighet till mångfald och frihet. Naturen ses spegla individens livsvärld genom naturens möjlighet att väcka känslor, stimulera sinnen och synliggöra tid. Naturen ses skapa sammanhang genom att naturen möjliggör att vara i något större, skapa mening samt att bara vara. Med denna sammanfattning tar vi oss vidare till diskussion av resultatet.

# Resultatdiskussion

---

Nedan följer diskussion av resultat. Först utifrån resultatets teman; *Möter Individen*, *Speglar livsvärld*, *Skapar sammanhang*. Därefter följs det av att resultatet ses i sin helhet; *Möjligheten att bibehålla återhämtning*, *Personalens tvärvetenskapliga kompetens*, *NBR en vårdform för framtiden* och avslutas med *Förståelse av vad naturen möjliggör*.

## Möter individen

Återkommande i resultatet beskriver intervjupersonerna behovet av att möta individen samt att de möter individen med hjälp av naturen. Individfokus är centralt i deras arbete. SET grundar sig i att individen är unik och att upplevelsen av naturen är individuell (Grahns & Stigsdotter 2009; Grahn 1991; Grahn et. al. 2010). Intervjupersonerna beskriver hur de ser både individens resurser och behov, vilket beskrivs som betydande att inkludera i vårdande naturmiljöer av Cooper Marcus och Barnes (1999), och bedömer effekten av naturmiljö och aktivitet.

## Naturmiljöer och aktiviteter för att möta individen genom mångfald

Under subtema *Erbjuder mångfald* beskrivs naturens möjlighet att möta individen genom att erbjuda mångfald genom naturmiljöer och genom interventioner och aktiviteter.

Intervjupersonernas beskriver vikten av att möta var individen, vilket stöds av att uppfattningen och upplevelsen av naturen är olika (Grahns & Stigsdotter 2009) och att orsaken till detta ligger i att perceptionen av natur är unik och påverkas av livssituation och erfarenheter (Ottosson & Grahn 2008). I en NBR-kontext är även individens läkningsprocessen viktig att belysa och möta. Fortskridningen i rehabiliteringsprocessen är olika och behov och resurser hos individen förändras i takt med förflyttning i processen (Pálsdóttir 2014).

Intervjupersonerna beskriver användandet av olika typer av naturmiljöer och att de kravlösa, trygga naturmiljöerna domineras och används ofta. Detta kan ses utifrån Cooper Marcus och Barnes (1999) tanke att en naturmiljö ska ta hänsyn till de behov som en människa har.

Deltagare i NBR har ett behov av kravlösa och trygga miljöer (Pálsdóttir 2014).

Intervjupersonerna beskriver också hur naturen möjliggör glädje, lust och kreativitet och hur de kan guida deltagare till dessa platser. Här tillfredställs det friska hos människan, det salutogena perspektivet (Antonovsky 2007) tas i beaktan.

Tidigare studier visar att det behövs ett urval av naturmiljöer inom NBR-verksamhet (Grahns et. al. 2010). Detta arbete utgår ifrån verksamheter som använder sig av en trädgård eller kolonilott. Intervjupersonerna beskriver hur de använder även andra naturmiljöer, vilket leder till ett stort utbud av naturmiljöer och naturlandskap. Forskning har visat på att vissa kvaliteter i en trädgård kan uppfattas stödjande och restaurativa (Pálsdóttir, Stigsdotter & Grahn 2011; Pálsdóttir 2014). Uppskattade kvaliteter har varierat till viss del (ibid.) vilket kan belysa behovet av en mångfald av naturmiljöer för att möta individen. Utbudet av naturmiljöer skiftar till viss del mellan verksamheterna. Tre av verksamheterna i studien använder närliggande skogsområden. NBR i skog för personer med stressrelaterad mental ohälsa har visat ge goda effekter på välmående

och hälsa (Sonntag-Öström 2014). En av verksamheterna är situerad i stadsmiljö och använder gröna ytor i staden, såsom parker och kolonilotter. Behovet och effekten av nära och tillgängliga grönområden i staden för återhämtning och stressreduktion är konstaterad (Grahns & Stigsdotter 2009). Förutsättningarna för NBR i stad är annorlunda, vilket beskrivs av intervjupersonerna. Efterfrågan av NBR i stad kan öka relaterat till att den största delen av Sveriges befolkning bor i städer.

Trots skillnaden av naturmiljöer mellan verksamheter beskrivs ändå en mångfald av naturmiljöer och om enspecifik naturmiljö inte finns används aktiviteter för att möjliggöra en liknande effekt som en specifik naturmiljö kan ge. Kvaliteterna *Rofyllighet* och *Rymd* beskrivs i Pálsdóttirs (2014) studie som utmärkande behövande för personer med stressrelaterad mental ohälsa. Resultatet visar på hur variationen av naturmiljöer kan vidgas genom passande aktivitet samt att en naturmiljö kan stimulera till flertalet olika typer av aktiviteter. Personalen beskriver hur de integrerar miljö med aktivitet, med hjälp av medveten närvaro och fokusering kan de zooma in i detaljer och upptäcka natur även på en liten yta vilket utökar variationen av naturmiljöer. Den typ av naturmiljö som blir till i fokusering kan beskrivas med liknande ord som *Rofyllighet* och *Rymd*. Själva aktiviteten medveten närvaro och fokusering i naturen leder till avslappning och återhämtning (Sahlin 2014a). Det personalen vill uppnå med interventionen är att visa på den värld av natur som finns oupptäckt och det lugn som den här världen av natur kan ge, vilket kvaliteterna *Rofyllighet* och *Rymd* beskrivs som (Grahns 1991; Grahns et. al. 2010).

Utformningen av naturen kan till största del påverkas i verksamheternas trädgårdar. Alla verksamheter använder naturmiljöer som de själva inte kan utforma, såsom skog och parker. Verksamheterna kan välja att gå till dessa naturmiljöer eller inte. Utformningen av trädgårdarna är medveten och används medvetet. Valet att vara i en naturmiljö eller inte är möjlig hos var verksamhet. Dock urvalet och mångfalden skiljer sig åt. Grahns et. al. (2010) beskriver hur naturmiljöerna ska tillfredställa deltagarna både fysiskt och mentalt, och Sahlin (2014a) beskriver den existentiella reflektionen som triggas av naturen. Intervjupersonerna beskriver att och hur alla tre dimensionerna tillfredställs i naturmiljöerna. Verksamheterna som har tillgång till stora lugna naturområden beskriver inte i samma utsträckning interventioner med inzoomning och fokusering av natur. I jämförelse med verksamheter som har begränsad tillgång till större lugna naturområden beskrivs fler interventioner med fokusering och inzoomning av natur. Dessa typer av interventioner kan möjliggöra att naturmiljöer uppfattas ha fler kvaliteter än vad de hade vid första anblick, såsom *Rofyllighet*, *Natur*, *Skydd* och *Rymd* (Grahns 1991; Grahns et. al. 2010) Detta kan visa på att naturmiljöer som tillfredställer det mentala och existentiella kan utvidgas av specifika aktiviteter i medvetet vald miljö.

Både Sahlin (2014a) och Pálsdóttir (2014) beskriver NBR där en mångfald av interventioner erbjuds. Intervjupersonerna beskriver en mångfald av interventioner som anpassas efter individen och var den är i sin rehabiliteringsprocess. Var individen är i rehabiliteringsprocessen kan bero både på individuella skillnader men även hur länge deltagarna varit i NBR, relaterat till öppet eller stängt intag hos verksamheter. De möter individen där den är och kan med sin kompetens erbjuda passande interventioner. Pálsdóttirs sammanfogning av intervention och

rehabiliteringsprocess (2014) framhäver behovet av ett brett utbud och mångfald av interventioner, vilket även grupper med öppet eller stängt intag behöver.

### **Naturmiljöer och aktiviteter för att möta individen genom frihet**

Subtema *Möjliggör frihet* beskriver hur naturen möjliggör frihet att röra sig i naturen och att göra aktiviteter. Deltagarna har en frihet i att påbörja eller ändra en intervention samt att röra sig i naturmiljöer eller mellan naturmiljöer. Denna aspekt kan ses i ljuset av autonomi och egenansvar, där deltagarna har ett självbestämmande och ett ansvar för sig själva och sin rehabiliteringsprocess beroende av var de är och vad de gör. Larsson (2008) menar att autonomi och egenansvar är grundläggande delar för att göra individer delaktiga i sin egen vård och till ett bättre tillfrisknande. Autonomi och egenansvar beskrivs av intervjupersonerna underlättas av att rehabiliteringen sker i naturen där det finns en frihet att röra sig och göra aktiviteter.

Friheten att röra sig till en naturmiljö eller mellan naturmiljöer underlättas av tillgänglighet. Tillgängligheten stärks av närhet och att miljöerna utformas så att deltagarna kan läsa av dem. Fysiska gränser eller symboler till olika naturmiljöer kan hjälpa deltagarna att förstå vad som finns där. Utformningen av Alnarp Rehabiliteringsträdgård innehåller tydliga rum och där särskilda områden är tänkta till aktivitet och vila (Grahns et. al. 2010). Genom denna tydlighet kan deltagarna själva söka sig till naturmiljöer som möter deras behov. Intervjupersonerna beskriver även hur de genom tal och kropp kan förmedla eller förstärka naturmiljöns tänkta effekt och på det sättet underlätta förflyttningen och avläsningen av miljön. Personalens funktion som länk mellan natur, deltagare och miljö blir tydlig. Friheten att röra sig till en plats eller mellan platser tas även upp av Adevi och Lieberg (2012), där beskriver personalen i NBR vikten av att deltagarna har möjlighet till självvalda platser i naturen. Resultatet visar på att det behovet kan uppnås genom mångfald av miljöer tillsammans med en frihet att röra sig som underlättas av tillgänglighet.

Möjligheten att röra sig mellan miljöer beskrivs även i ljuset av tillgänglighet till miljöerna samt hinder till miljöerna. Tillgänglighet till miljöer genom närhet och möjlighet att röra sig emellan, närhet till att gå inomhus vid behov och närhet och utbud av viloplatser. Hinder såsom bilvägar mellan utemiljöerna, avstånd mellan inne och utemiljöer och få eller ej passande viloplatser. Denna aspekt kan ses i ljuset av att deltagarna behöver trygga miljöer (Pálsdóttir 2014). Att de vet vad som väntar och de vet att de kan gå undan eller vila när behov finns. Tillgänglighets- och hinderaspekten är behövande att ta med vid utformning av NBR-verksamheter. Både för att belysa om det finns tillgänglighetssvårigheter och för att möta deltagarnas behov av trygga miljöer.

Att möta individen med frihet att röra sig och välja kan även ses i ljuset av Mårtenssons (2004) forskning om barn och utomhuslek. I hennes forskning är det barn och lek som är i fokus men den har sina likheter med NBR för vuxna. Mårtensson (2004) tar upp två aspekter som kan vara intressanta att dra paralleller till. Den första aspekten är att barn ofta får en större frihet i utomhusleken då vuxna ser naturen som en medfostrare och tar ett steg tillbaka (ibid.). Detta är något som även intervjupersonerna beskriver, då de låter deltagarna röra sig fritt i naturmiljöer

och utföra olika aktiviteter självständigt och med stor autonomi och egenansvar. Den andra aspekten är barns lustfyllda fria lek och rörelse där lekflöden uppmuntras utomhus då det inte finns hinder för att leken ska avbrytas. Denna aspekt möter diskussionen ovan om hinder eller tillgänglighet till miljöer.

Resultatet beskriver även att naturen möjliggör frihet att påbörja eller ändra en aktivitet då en naturmiljö kan innefatta flera aktiviteter eller då en aktivitet kan ses från olika perspektiv. Detta beskriver att NBR innefattar ett ofantligt antal av aktiviteter, många av dem triviala och vardagliga, såsom att stanna upp och ta ett djupt andetag i naturen eller se på när två fåglar flyger. Beskrivelser av NBR (Sahlin 2014a; Pálsdóttir 2014) kan så klart inte ge exempel på alla aktiviteter som sker i NBR. Resultatet visar på att personalen har en stor medvetenhet om interventioners möjliga effekt. NBR har en frihet i att välja interventioner utifrån deltagare och kompetens vilket möjliggör att möta individen och utgå från den kompetens som finns. Styrkan i NBR beskrivs av intervjupersonerna och tidigare studier just i denna frihet att möta individen (Sahlin, 2014a; Pálsdóttir 2014). Här ser jag en balansakt med att möjliggöra frihet till personal, verksamhet och deltagare mot att utföra uppföljning och utvärdering om interventioner skiftar över tid och mellan verksamheter. Klarheten i vad som är NBR och den evidensbaserade uppföljningen av verksamhet och intervention kan försvåras av differensen mellan verksamheter. Dock ser jag att styrkan i NBR är just varje verksamhets möjlighet till att utformas utifrån personal, kompetens, naturmiljöer samt deltagare och att uppföljning och mätinstrument måste anpassas efter dessa typer av verksamheter.

## **Speglar livsvärlden**

Tema *Speglar livsvärlden* tar upp naturens roll som spegel av deltagarnas livsvärld. De liv som levs och uppfattas. Naturbaserad rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa, påverkar positivt uppfattningen och upplevelsen av livet (Sonntag-Öström 2014; Sahlin 2014a; Pálsdóttir 2014; Eriksson, Westerberg & Jonsson 2011). Ulrich (1993; 1999) beskriver människans dragningskraft till naturen och tema *Speglar livsvärlden* samlar några av de dragningskrafter. Naturen speglar livsvärlden genom att den väcker känslor, stimulerar sinnen (Adevi & Lieberg 2012) och synliggör tid (Ottosson & Grahn 2008)., vilket ses som viktiga delar i rehabiliteringsprocessen för personer med stressrelaterad ohälsa

## **Naturmiljöer och aktiviteter för att spegla livsvärlden genom känslor och sinnen**

Intervjupersonerna beskriver att känslor och sinnen ofta varit avstängda för deltagarna i NBR. Personalen beskriver även styrkan i att i naturen behövs inte det talande språket, naturen öppnar upp för att använda sina sinnen. Adevi och Lieberg (2012) redogör i sin studie intervjuer med personal på Alnaps rehabiliteringsträdgård som beskriver hur naturen kan väcka känslor och stimulera sinnen. Personalen där ser att en av de primära faktorerna för en god återhämtningsprocess är sensoriska upplevelser vilka uppfattas hjälpa deltagarna att starta sin läkningsprocess (ibid.).

I denna studie beskriver intervjupersonerna den ständiga sinnesstimuleringen som sker under rehabiliteringen. Både i naturmiljöer och genom interventioner. De beskriver vidare hur samtal och reflektion ges plats till under hela rehabiliteringsperioden. Ottosson och Grahn (2008) menar



att i naturmiljöer sker en interaktion mellan sinnen, känslor och logiskt tänkande vilket leder till nyorientering och nya vägar att se sig själv och sina resurser. Kombinationen av att spegla livsvärlden tillsammans med samtal och reflektion är utmärkande interventioner i NBR, både i forskning (Sahlin 2014a; Pálsdóttir 2014) och beskrivet av var verksamhet i denna studie.

Forskning visar att personer med psykisk mental ohälsa behöver vistas i miljöer och utföra aktiviteter som ger positiva känslor. Adevi och Mårtensson (2013) har samlat deltagares upplevelser av naturens terapeutiska roll i en NBR-kontext. Här beskrivs att naturen förmedlar positiva sensoriska upplevelser och ett psykiskt och fysiskt välbefinnande (Adevi & Mårtensson 2013). Även Eriksson, Westerberg och Jonsson (2010) menar att effektiva rehabiliteringsprogram behöver fokusera på glädjefyllda aktiviteter i en trygg miljö för att stödja prestationen av aktivitetsbalans. Intervjupersonerna beskriver en fokusering på aktiviteter eller naturmiljöer som ger positiva, glädjefylld och lustfyllda känslor. Precis som forskning menar intervjupersonerna att upplevelsen och associationerna (Adevi & Mårtensson 2013) till naturmiljöer är olika (Grahm et. al. 2010) och ibland svår att förutsäga så finns en fokusering på miljöer eller aktiviteter som ger en mjukare reaktion. Miljöerna och interventionerna beskrivs som kravlösa, stilla och inbjuder till vila vilket går hand i hand med vilka kvaliteter i stödjande miljöer som ses som viktiga (Pálsdóttir 2014).

Att stimulera sinnen och väcka känslor är utmärkande i olika typer av interventioner och aktiviteter enligt intervjupersonerna. Formuleringen av introverta, reaktiva och proaktiva interventioner beskrivs utifrån rehabiliteringsprocess samt behov och resurser (Pálsdóttir 2014; Pálsdóttir, Persson, Persson & Grahm 2014). Intervjupersonerna beskriver introverta interventioner som att sitta nerbäddad i en vilstol utomhus, reaktiva interventioner såsom en sinnespromenad i skogen med gemensam reflektion efteråt eller proaktiva interventioner såsom att deltagare själva tar initiativ till vad de vill göra och vart dem vill vara under en dag. Sinnesstimuleringen och att känslor väcks under dessa interventioner är utmärkande drag, där vinden biter i kinderna, endast döda träd ses i naturen och glädje och lust leder valet av intervention. Kroppen integreras på detta sätt i interventionerna. Det förklarande språket är inte i fokus, vilket ses som en styrka för förändring och inläring i en NBR-kontext (Corazon, Schilhab & Stigsdotter 2011).

### **Naturmiljöer och aktiviteter för att spegla livsvärlden genom att synliggöra tid**

Att synliggöra tid beskriver intervjupersonerna som en viktig del för att sänka tempo, möjliggöra tystnad och visa på förändring och återkommande vilket kan väcka nyfikenhet, hopp och lust. Corazon, Schilhab och Stigsdotter (2011) beskriver hur metaforer i interventioner inom en naturbaserad verksamhet kan stödja lärande och förändringsprocesser genom att de kopplar samman kognition och kroppslig involvering i interventionerna. Synliggörandet av tid beskrivs av intervjupersonerna ofta ske metaforiskt och där tanke och kropp är involverat. Tempot i naturen överförs till människan genom en aktivitet som utförs sakta och medvetet. Dessa typer av interventionerna kan på detta sätt bekräftas (ibid.) vara viktiga för rehabiliteringsprocessen.

Restorativa sinnesstimulerande interventioner är utmärkande för interventioner inom NBR (Stigsdotter & Grahm 2009; Grahm et. al. 2010). Naturens möjlighet att synliggöra tid möjliggörs

genom aktiviteten och i miljön. Interventioner som sänker tempot och som i den initiala perioden av rehabiliteringen ses som särskilt behövande (Pálsdóttir et. al. 2014) beskrivs både vara effektivt inom NBR både enligt intervjupersonerna och tidigare forskning (Sahlin 2014a; Pálsdóttir 2014). Ovanan av det sänkta tempot, beskriver både intervjupersonerna och Adevi och Mårtenssons (2013) studie, kan vara stressande initialt men förändras sedan till uppskattning.

Adevi och Mårtensson (2013) tar även upp symbolism och metaforer som även intervjupersonerna beskriver att de använder frekvent. Metaforer eller liknelser med den cykliska tiden som visar sig från frö till blomma, årstider, dag och natt kan betraktas, följas och förstärkas av interventioner. Interventioner förändras under året och kan inspireras av det som naturen bjuder på just idag. Adevi och Mårtensson (2013) beskriver hur synliggörandet av årstider skapar nya dimensioner av mening och skönhet och inte bara behovet av att byta till en varmare eller tunnare jacka.

Årstiderna och vädret i Sverige förutsätter interventioner som kan förändras över årets gång men även av vädret. Stigsdotter et. al (2011) lyfter behovet av interventioner som kan förändras beroende på väder. Intervjupersonerna tar upp aspekten av lust och glädje i interventioner och möjligheten att följa årstiderna och fånga dagen. Istället för att se hinder belyses möjligheterna. Något som är av vikt för personer med stressrelaterad mental ohälsa (Eriksson, Westerberg & Jonsson 2010).

Möjligheten att sänka tempot (Sahlin 2014a; Pálsdóttir, Grahn & Persson 2014), vara i naturens tempo och följa årstiderna (Corazon, Schilhab & Stigsdotter 2011; Adevi & Lieberg 2012) beskrivs av intervjupersonerna och forskning. Behovet att vara i naturen och se naturen är avhängigt av detta. Intervjupersonerna, precis som Pálsdóttirs slutsats (2014), beskriver behovet av tillgängliga ute-inne-miljöer som ger skydd för kyla, vind samt en paus och vila från det som pågår. Behovet av tillgängliga ute-inne-miljöer är även för att se naturen och synliggöra naturens tempo även när det är kallt, blåsigt eller om ork inte finns till att gå utomhus.

## **Skapar sammanhang**

Det tredje temat tar upp naturens roll i att skapa ett sammanhang. Antonovsky (2007) beskriver det salutogena perspektivet på hälsa och att möjligheten till hälsa är beroende av människans känsla av sammanhang. Att vara i ett sammanhang är en viktig del i rehabiliteringsprocessen (Grahn 2011).

### **Naturmiljöer och interventioner för att skapa sammanhang att vara i något större**

Sahlin (2014a) lyfter fram att naturen stimulerar till existentiell reflektion, att mötet med naturen sätter igång en tankeverksamhet som påverkar deltagarnas syn på sig själva och sin livssituation. Intervjupersonerna beskriver att de överlåter definitionen till deltagarna men att de vägleder dem till möten med naturen där reflektion kring ursprung och det nuvarande livet kan stimuleras. Mötena personalen skapar beskriver dem i positiva ordalag, "man får något tillbaka", "uppskattning", "förankra" och "som något positivt". Att vara i något större och se

paralleller mellan naturen och sitt eget liv lyfter även Sahlin (2014a) och att det ger hopp och självacceptans vilket är viktiga delar i återhämtningsprocessen.

Ett odlingsområde ger möjlighet till en mängd interventioner som leder till kontakt mellan jord och människa och mellan människa och människa. Personalen beskriver människans tillhörighet till och användande av jorden vilket sätter dem i kontexten av att vara en del av något. Avsaknaden av tillhörighet och sammanhang beskrivs av andra deltagare i NBR (Adevi & Mårtensson 2013) och behöver återfås för hälsa (Antonovsky 2007). Sammanhanget mellan människa och miljö beskrivs även här specifikt av den verksamhet som är i staden. Där lyfts sammanhanget mellan stad, natur och människa upp och möjligheten till att se naturen i staden. Möjligheten att se naturen, det som kan definieras som något större, och tillföra det i deltagarnas liv. Här kommer både aspekterna av att se hela individen i dess sammanhang (ibid.) och den existentiella reflektionen fram (Sahlin 2014a).

### ***Naturmiljöer och interventioner för att skapa sammanhang genom meningsskapande***

Intervjupersonerna beskriver att en av rehabiliteringens styrkor är möjligheten att skapa meningsfulla aktiviteter. Intervjupersonerna ser att deltagarna självmant har sökt sig till denna typ av rehabilitering då de har ett intresse i natur och trädgård. En styrka för NBR är just människors intresse, minnen och tidigare erfarenheter av naturen (Adevi & Mårtensson 2013), vilket leder till en ökad möjlighet till meningsskapande aktiviteter. Pálsdóttir, Grahn och Persson (2014) menar att meningsfulla aktiviteter i NBR i förlängningen påverkar och förändrar vardagslivet för deltagarna. Meningsfulla aktiviteter inom NBR är därför både stimulerande i nuet men även för det framtida livet.

Intervjupersonerna beskriver att de flesta av deras deltagare har ett intresse av natur och trädgård sedan tidigare, vilket underlättar möjligheten till meningsfulla aktiviteter. Bland deltagarna i Alnarps rehabiliteringsträdgård (Pálsdóttir 2014) har det funnits de som inte haft ett intresse av natur sedan innan, men att de under NBR har funnit ett intresse. Detta kan finna sin förklaring i människans evolutionära dragning till naturen, det som beskrivs som det psykoevolutionära perspektivet (Ulrich 1993, 1999). Dock tyder annan forskning att tidig erfarenhet av natur skapar ett fortsatt intresse om naturen, tillika att ingen erfarenhet av naturen skapar en låg medvetenhet om naturen och ett lägre intresse (Mårtensson, Lisberg Jensen, Söderström & Öhman 2011). Annan forskning visar även på skillnader socioekonomiskt, där fler högutbildade söker sig till skogen och får därav en högre erfarenhet av natur i förhållande till lågutbildade (Näringsdepartementet 1999). Meningsskapande aktiviteter är en grund i NBR, dock är en medvetenhet om inkludering och exkludering av personer viktigt vid utformning och presentering av NBR.

### ***Naturmiljöer och interventioner för att skapa sammanhang genom att bara vara***

Subtemat *Att bara vara* beskriver naturens roll att vara en kravlös fristad där plats finns till att vara med sig själv eller tillsammans med andra. Den kravlösa relationen (Ottosson 2001) är en av grunderna i NBR. Pálsdóttir et. al. (2014) lyfter deltagarnas stora behov av social tysthet och egenkontakt med naturen för att finna inre frid och ro. Intervjupersonerna beskriver ett stort spelrum för deltagarna att röra sig fritt och göra aktiviteter där de inte behöver interagera med

andra. Om inte platsen finns att vara själv kan även uttalade särskilda platser eller aktiviteter ge möjlighet till att få vara med sig själv, vilket Pálsdóttir et. al. (2014) beskriver genom kvaliteten social quitness och introverta aktiviteter. Intervjupersonerna tar även upp aspekten att bara vara tillsammans med andra, vilket de gör genom aktiviteter såsom sinnespromenader, hantverksaktiviteter och titta på andra som är aktiva i trädgårdsarbete. Deltagarnas behov av att bara vara, kravlöst tillsammans med andra är ett framträdande behov i rehabiliteringsprocessen (Grahm et. al. 2010) och introverta och reaktiva aktiviteter (Pálsdóttir et. al. 2014) kan möta dessa behov.

Personalen beskriver att de har ett stort antal naturmiljöer, platser och aktiviteter som möjliggör att bara vara. Forskning visar att sensoriska upplevelser är av vikt (Adevi & Lieberg 2012) och att naturen ska möjliggöra en relation som är kravlös och inger trygghet, vilket är beskrivet av Ottosson i hans introperspektiva studie (2001), vilket även intervjupersonerna beskriver att de försöker tillmötesgå. Pálsdóttir (2014) menar att kvaliteterna rofylldhet, natur, rymd, utsikt och skydd varit viktigast för deltagarna i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Intervjupersonerna i studien beskriver hur de skapar naturmiljöer och aktiviteter som är ute i naturen och tänkta att ge lugn, utsikt, känsla av att vara någon annanstans samt skydd. Det går hand i hand med ART (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995) och psykoevolutionära perspektivet (Ulrich, 1993, 1999) och möter behov av naturmiljöer och aktiviteter som Pálsdóttir (2014) beskriver att deltagarna eftersöker.

### **Möjligheten att bibehålla återhämtning**

Resultatet ovan beskriver naturmiljöer, interventioner och aktiviteter som ger återhämtning för deltagarna. Återhämtning genom att ge plats till restoration, stillhet och tystnad eller för att ge plats till glädje, lust och kreativitet. Både intervjupersonerna och forskning, se ovan, beskriver betydelsen av dessa olika sätt att nå återhämtning. Hartig et. al. (2014) frågar sig just vad som bibehåller uppmärksamhetsrestoration och stressåterhämtningen. De ser till de positiva effekterna av naturen och balansen mellan krav från naturen och positiva aspekter av naturen och menar att mer forskning behövs för att kunna mäta vad som är uppfattade restaurativa kvaliteter i naturmiljöer (ibid.). Intervjupersonerna beskriver både kravlösa och i olika grader kravfyllda miljöer och interventioner och beskriver att de hela tiden stämmer av med deltagarna och integrerar sin kompetens för att i nuet välja passande miljö och intervention. För verksamheterna verkar ett varierat utbud och en balans mellan olika miljöer och interventioner hjälpa deltagarna i den pågående rehabiliteringen. Möjligheten att bibehålla effekterna kräver fortsatt forskning och verksamheternas kontinuerliga och uppföljande kontakt med deltagarna kan vara en bra metod för att mäta bibehållen restoration och återhämtning.

### **Personalens tvärvetenskapliga kompetens**

Den tvärvetenskapliga kompetensen som personalen besitter används ständigt i rehabiliteringsarbetet och kan ses som en förutsättning för att bedriva NBR i Sverige idag. Som diskussionen ovan visar så stämmer intervjupersonernas beskrivelser av naturen och vad den möjliggör väl med den forskning som finns inom naturbaserad rehabilitering. All personal som arbetar direkt med deltagarna har sin grundkompetens inom hälso- och sjukvård och beskriver en kompetens som innefattar kunskap om deltagarna, interventioner samt natur och stödjande

miljöer. De multimodala teamen på Alnarps rehabiliteringsträdgård och Grön Rehab Botaniska har liknande kompetens men även personal med grundutbildning inom natur, design och arkitektur (Pálsdóttir, 2014 och Sahlin, 2014a). Personalteam är också flera och en personal kan ansvara för endast ett ansvarsområde (ibid.). Verksamheterna som besöks i studien har inte lika många anställda vilket leder till att var personal som arbetar direkt med deltagarna och alltid har ansvar för flera områden inom verksamheten.

Intervjupersonerna beskriver kompetens i relationen mellan designen av naturmiljöer och aktiviteter som stimuleras där vilket Tenngart Ivarsson och Grahn (2012) efterfrågar. Kompetens finns inom utformning, design och skötsel men utbildning inom området (gröna området) finns endast på en verksamhet där en trädgårdsmästare är anställd på tjugofem procent. Det gröna området är i minoritet i verksamheterna. Att de professionerna inte finns lika representerade är en fråga för fortsatta studier. Antagande är dock att besökta verksamheter är små i storlek, är initierade av de som driver och ansvarar för vården och har ett behov av att all personal kan arbeta med deltagarnas rehabilitering vilket leder till att den vita professionen är ett krav för att bedriva vård och att den låga representationen av den gröna professionen blir ett resulterande faktum. Vid utveckling av framtida verksamheter eller vid stöd till nuvarande är verksamhetens kompetens och utbildning samt samspelet mellan professioner en viktig faktor att ta i beaktan för att kunna ge rätt stöd.

### **NBR en vårdform för framtiden**

Personalen beskriver en närhet till deltagarna och ett närvarande i vården under dagen. Med hjälp av närvarandet och närheten ser och följer de individen och kan bedöma, vägleda och aktivera deltagarna. NBR bygger på ett närvarande där rehabiliteringsdagar och interventioner utformas utifrån individens aktuella mående och tillstånd (Sahlin, 2014a; Pálsdóttir, 2014). Resultatet beskriver på detta sätt hur interventionerna i rehabiliteringsprogrammen och dagsprogrammen ständigt utgår från individen, från den enskilda individen. Intervjupersonerna beskriver att de ser individen och dennes resurser och respekterar dennes behov och utformar ett vårdform som är centrerad kring individen. Den syn på deltagarna och den vårdform som bedrivs tangerar till det man inom vårdvetenskapen kallar *Personcentrerad vård* som är en vårdform där man fokuserar på personens resurser (Ekman et. al. 2011) och gör personen aktiv i planeringen och genomförandet av sin egen vård (Hörnsten 2013). Här används begreppet person istället för patient vilket förflyttar fokus från sjukdom och hinder till friskhet och resurser (Ekman et. al. 2011).

Personcentrerad vård ger möjlighet att ge en god och jämlik vård och är under implementering och uppföljning av Socialstyrelsen (2014). Fördelarna med personcentrerad vård är att personen inkluderas i vården vilket leder till att personen får kunskap och redskap att göra lämpliga val och anpassningar i livet och skapar en ansvarstagande egenvård med sänkt vårdkonsumtion (Bertakis & Azari 2011). Inom den traditionella hälso- och sjukvården är implementeringen av personcentrerad vård en utmaning (Ekman et. al. 2011). NBR har utvecklats med att ha individen och det friska i centrum (Grahn et. al. 2010) Intervjupersonerna beskriver sina verksamheter med samma fokus. Studier har även visat att efter avslutad NBR har deltagarna

utfört egenvård (med daglig restorativ sysselsättning i natur) (Pálsdóttir 2014) samt haft en sänkt vårdkonsumtion (Sahlin, 2014a; Währborg, Petersson & Grahn 2014). Forskningen som har bedrivits inom NBR har till stor del fokuserat på deltagarnas egna uppfattning på livskvalité och välbefinnande (Sahlin, 2014a; Pálsdóttir 2014 ) vilket är efterfrågat för att vidmakthålla patientperspektivet (Lindberg 2014). NBR har en styrka i att använda en vårdform som är efterfrågad.

### **Förståelse av vad naturen möjliggör**

Intervjupersonerna använder sig av sin tvärvetenskapliga kunskap och beskriver en erfarenhetskunskap om både utformningen av miljöer och vilka aktiviteter som stimuleras där och vad det ger för hälsoeffekter. Resultatet är en beskrivelse av personalens syn på naturens roll i rehabiliteringsarbetet samt deras erfarenheter av att använda miljöer och interventioner och se dess effekt. Diskussionen ovan visar på att naturen möjliggör att möta individen, spegla deras livsvärld och skapa ett sammanhang, vilket även beskrivs som viktiga faktorer för att personer med stressrelaterad mental ohälsa ska återfå hälsa. För att deltagarna ska ta del av naturens möjligheter beskriver intervjupersonerna hur naturmiljöer och aktiviteter samt personalens kompetens tas till hjälp. Naturmiljöerna som används är fler än de som finns representerade i trädgården och omkringliggande naturmiljöer används i stor utsträckning. Resultatet bygger på alla naturmiljöer som används av personalen inom NBR för personer med stressrelaterad mental ohälsa.

Diskussionen som jag för ovan resonerar kring naturens roll inom rehabilitering och den återkommer ständigt till naturmiljö, aktivitet och personal. Inom NBR för personer med stressrelaterad mental ohälsa ser jag att det behövs fokus på både naturmiljöer, aktiviteter samt personal för att naturen ska möjliggöra hjälp för deltagarna. Utbudet och utformningen av innehållet i naturmiljöer och interventioner spelar en viktig roll i NBR och personalen formar verksamheten och sätter sin personliga prägel.



# Metoddiskussion

---

Nedan följer diskussion av arbetets metod utifrån; *Förberedande arbete, Urvalskriterier och urval, Semistrukturerad intervju, Rundtur och fotografering, IPA som analysmetod samt Kompletterande och alternativa metoder*. För att diskutera kvalitén i arbetet används Yardley's (2000) kriterier för god kvalitativ forskning.

## Förberedande arbete

Kunskapsinhämtning från databaser, offentlig sektor samt verksamma i området gav aktuell och omfattande informationen som användes vid problemformulering och val av metod. Yardley (2000) menar att känsligheten till kontexten ska tas i beaktan. I relation till ämnesområdets kontext uppfattas den förberedande kunskapsinhämtningen med olika typer av källor relevant.

Kontakten med landstingen samt samverkansförbunden synliggjorde att de ej hade en översikt över vilka verksamheter inom ämnesområdet som var verksamma. Landstingens information uppfattades bero på kontaktens egen kunskap och intresse. Finsam sammanställde en översikt med verksamheter som bedrev naturbaserad vård och omsorg. Yardley (2000) ser att ett gediget engagemang och noggrannhet vid insamling av data är ett viktigt kriterium för god forskning. Intentionen var en noggrann översikt på verksamheter i Sverige. Verksamheter som skulle kunna inkluderas i urvalet kan finnas utan vetskap hos landstingen, Finsam samt Grön-rehab-förteckningen. Dock uppfattas dessa tre, inom ramen för projektet, som kompletterande aktörer för ett noggrant och relevant urvalsunderlag.

## Urvalskriterier och urval

Målinriktat urval valdes för möjlighet till relevanta verksamheter och intervjupersoner utifrån problemformuleringen. Urvalskriterierna syftade till att rikta och begränsa urvalet. Det första urvalskriteriet gjorde att intervjuerna cirkulerade kring rehabiliteringsarbetet med deltagare som har stressrelaterad mental ohälsa. Alla verksamheter hade deltagare med stressrelaterad mental ohälsa, dock även deltagare med andra symtom eller diagnoser. Intervjupersonerna var informerade, både skriftligt och muntligt innan samt under intervjuerna om att samtalen skulle föras kring bestämd målgrupp. Detta uppfattades uppnås.

I efterhand kan det andra urvalskriteriet ha formulerats på ett annat sätt då det möjligen exkluderade andra verksamheter som kunde ha inkluderats samt att det möjligen var irrelevant relaterat till vilka miljöer som användes. Verksamheterna som var med utgick från ett inhägnat markområde, dock använde de alla i stor utsträckning andra naturmiljöer. Här exkluderades verksamheter som inte utgick från ett inhägnat markområde, till exempel en skog eller en allmänning. Då urvalet var litet i antal kan dock ändå det andra urvalskriteriet varit motiverat då det likriktade till viss del deras förutsättningar och upplägg, aktiviteter och naturmiljöer som de rörde sig i liknade varandra. Tanken med urvalskriteriet två var även faktum att majoriteten av forskningen som finns inom ämnesområdet är bedrivet i trädgård och att det skulle möjliggöra förståelse av resultatet i denna studie. Resultatdiskussion som följer visar på att resultatet kunde



relateras och stärkas av tidigare studier. Dock använder verksamheterna andra naturmiljöer och deras svar inkluderar erfarenhet av alla naturmiljöer som verksamheterna har tillgång till.

Det tredje urvalskriteriet gav relevanta intervjupersoner relaterat till syftet. Intervjupersonerna hade alla en utbildning och bakgrund inom vården. Intervjupersoner valdes inte utifrån utbildning utan utifrån att de arbetade direkt med deltagarna. Personer med annan grundutbildning eller kompetens fanns i verksamheterna, men var ej aktiva i deltagarnas rehabiliteringsarbete. Intervjupersonerna kunde beskriva sitt arbete med sina upplevelser och tankar och uppfyllde det tredje urvalskriteriet och insamlat material var relevant relaterat till syftet.

Urvalskriterierna gav ett urval som skiljde sig åt i storlek på verksamhet, kunder, typer av annan verksamhet, naturmiljöer och använda interventioner. Ett urval som varit mer lika kan ha kunnat svara på syftet och gett ett annat resultat. Dock antalet verksamheter som är lika är i nuläget ej stort i Sverige. Presentationen av var verksamhet var till viss del svår att få samstämmig då varje verksamhet skiljde sig åt i hur de presenterar sig själva, hur de arbetar samt upplägg av rehabiliteringsprogram. För att möjliggöra liknande presentationer av verksamheterna las stor vikt på att samla information om varje verksamhet och därefter konstruera informationen till egna ord. Detta för att jämföra verksamheterna och ha jämbördig information. Trots verksamheternas olikheter var det insamlade materialet lika så att resultatet kunde analyseras och presenteras på gruppnivå.

Att hålla urvalsantalet öppet uppfattats såhär i efterhand som en bra metod för att möta måttad av insamlat material. Valet att börja med fyra verksamheter gjordes av att uppfattningen var att datainsamlingen skulle ta viss tid, då syftet var att besöka varje verksamhet och intervjua sju personer. Att hålla kontakten med möjliga adderande verksamheter var också bra om behovet fanns att komplettera med ökat antal i urval. Tendenser till att materialet var måttat kunde ses redan innan analysstadiet. Efter analysen blev det mer tydligt att materialet räckte. Guest, Bunce och Johnsson (2006) tar upp diskussionen kring antalet intervjuer. De ser att om intervjupersonerna är heterogena eller om man vill se skillnader behövs ett större antal än om man vill få fram uppfattningar bland en homogen grupp. Verksamheterna och intervjupersonerna var en homogen grupp och syftet var att få reda på deras uppfattningar. Guest, Bunce och Johnsson (2006) ser generellt att ett antal på mellan sex till tolv stycken är att rekommendera. Då denna studie har fyra olika verksamheter och sju olika intervjupersoner samt att rundtur gjordes som kompletterande metod så ses antalet räckta och bedömningen är att materialet är måttat.

Ett annat slutligt perspektiv som är betydande att lyfta och kan vara intressant för framtida studier är majoriteten av kvinnor i studien. Studien hade inget syfte i att bara ha kvinnor eller avgränsning av män. Samtliga intervjupersoner är kvinnor, intervjupersonerna beskriver att majoriteten av deltagarna är kvinnor samt jag som gör studien är kvinna. Det är ett faktum att personal inom hälso- och sjukvård domineras av kvinnor, deltagarnas diagnoser eller symtom är majoritet kvinnor samt den utbildning jag går domineras av kvinnor.

## Semistrukturerad intervju

Den mindre pilotstudie sågs som ett bra underlag för intervjuguiden men även möjliggjorde den en förberedelse för att utföra intervjuerna då den gav en träning i att intervjua. Intervjuguidens frågor kunde användas både under den gående och den sittande intervjun och kändes därför som ett bra stöd under hela besöket. Intervjuguidens flexibilitet och möjlighet till frihet att improvisera användes. Intervjupersonerna uppfattades förstå frågorna och var öppna, intresserade och delgav av sitt arbete. Intervjuguidens frågor kunde inkludera mer exempel på hur de arbetar med naturen. Dessa typer av frågor fanns med vid varje intervju med formulerades på olika sätt vilket gav olika svar. Dock arbetade intervjupersonerna på olika sätt och svarens variation kan även ha berott på arbetssätt. Resultatet kan ha påverkats av detta. Dock finns var verksamhet och intervjuperson representerad i var tema och subtema.

Intervjuaren försökte ha ett aktivt och reflekterande förhållningssätt under intervjuerna för att kunna följa intervjupersonerna och ställa relevanta och uppföljande frågor, vilket även Yardley (2000) menar är av betydelse. Ett bättre flöde i den sittande intervjun uppfattades vid de två sista intervjuerna av intervjuaren själv då uppföljande frågor kom mer naturligt. Intervjuaren kunde sätta sig in i intervjupersonernas beskrivelse av sitt arbete och i relationen med deltagarna, då intervjuaren är sjuksköterska och vårdar och behandlar patienter. Intervjuerna uppfattades, som nämnt ovan, följa intervjupersonerna och deras perspektiv. Intervjupersonerna intervjuades relaterat till deras yrke och arbetsplats och deras perspektiv uppfattades även inkludera deras privata tankar och upplevelser. Svaren blev engagerade och uppfattades även innehålla deras privata syn på naturen. Orsaken till detta är både att arbetets syfte som formulerade frågorna möjliggjorde och frågade efter dessa vida svar. Men även att intervjupersonerna arbetar i ett område som är nytt och deras arbete uppfattas bero på en övertygelse i att naturen kan användas inom vården.

Intervjuerna gjordes med både en och två personer. De som intervjuades två stycken var vana att arbeta ihop och uppfattades bekväma i intervjusituationen. Intentionen var att alla personer skulle få rum att prata, vilket uppfattades uppnås. Platsen för den sittande intervjun skedde inomhus eller utomhus på en lugn och ej störande plats. Intervjupersonerna uppfattades ha tid för intervjun och var närvarande i mötet.

## Rundtur och fotografering

Rundturen med fotografering valdes som en kompletterande metod till den semistrukturerade intervjun. Tanken var att intervjupersonerna skulle leda rundturen och att den skulle möjliggöra att bekräfta det som sägs under intervjun, ge rum till det visuella och addera ny information. Var verksamhet fick med dessa delar, dock rundturens upplägg skiljde sig åt mellan verksamheterna. Längden, frågor och vart intervjupersonerna gick under rundturen var olika. Samt om rundturen skedde före eller efter den sittande intervjun. Rundturen gav stor frihet till intervjupersonerna och deras tolkning av vad en rundtur är präglade den. Den gående intervjun blev ej inspelad, då det tänktes svårt med ljudupptag under promenad utomhus. En av intervjupersonerna berättade mycket under rundturen. Den rundturen gick över till att bli mer som den semistrukturerade intervjun. Efter besöket gjordes minnesanteckningar. Den

intervjupersonen är ej lika ofta citerad i Resultat men dennes information finns med i var tema och subtema. De olika uppläggen gjorde inget för det insamlade materialet. Dock skulle det varit värdefullt om varje rundtur spelades in, då vissa rundturer, oberoende av när semistrukturerade intervjun skedde, inkluderade intervjuguidens specifika frågor.

Fotografering av verksamheten utemiljöer och visuella exempel på det som pratades om under intervjuerna gjordes under rundturen eller efter rundturen på egen hand. Fotografierna var bra att använda sig av under analysen, för att stärka intervjupersonernas utsagor. Fotografierna uppfattas även visuellt passa presentationen av arbetet. Att rekommendera hade varit att rundturen och fotograferingen skedde vid ett kompletterande besök. Detta då det insamlade materialet från intervjuerna kunde analyserats och rundturen och fotografering kunde utgått från analysen.

### **IPA som analysmetod**

Analysmetoden följde den kvalitativa semistrukturerade intervjuens intention att komma nära och förstå intervjupersonerna. Det insamlade materialet innehöll nära och detaljerade beskrivningar vilket upplevdes som en god förutsättning för att använda IPA som analysmetod. Analysen tolkade de transkriberade intervjuerna men kunde därefter även inkludera rundturen och fotografierna. Sensitivitet till kontexten (Yardley 2000) under analysen hjälptes av rundturen och fotografierna och en finkänslighet till det transkriberade materialet kunde göras.

Analysen av det insamlade materialet gjordes på gruppnivå. Det fanns en intention att se på likheter, hitta det gemensamma och se mönster, istället för att se på skillnader. Tanken var att genom att se det gemensamma och hitta mönster som kommer åter i var verksamhet och i intervjupersonernas berättelser så kan en förståelse av deras arbete ske. Resultatet presenterar det gemensamma hos verksamheterna och ger en beskrivelse av deras integrering av naturen i rehabiliteringsarbetet.

Yardley (2000) menar att analysen ska vara noggrann och att resultatet ska ha en betydelse och effekt för berörda. IPA var som metod lätt att följa vilket medföljde en noggrannhet och transparens i arbetssättet och i förlängningen tolkningarna. Analysens olika steg gick att göra visuella vilket medföljde att tankebanor kunde ritas upp och mindre detaljer i materialet följa med under lång tid i analysen. Tolkningen kunde på detta sätt vara nära det insamlade materialet vilket kan möjliggöra en relevant, rättfärdig tolkning som kan ha betydelse och effekt för berörda. Det insamlade materialet bär på mer information men utifrån syfte var IPA en välfungerande analys.

### **Kompletterande och alternativa metoder**

De valda metoderna ses i efterhand som bra metoder för att samla kunskap och besvara syftet. Valda metoder gav stor frihet till intervjupersonerna och lyfte fram deras perspektiv vilket formade resultatet. Kompletterande eller alternativa metoder hade varit möjligt för att komplettera deras perspektiv, öka förståelsen av hur och var de arbetar samt kunskapen om utformningen och utbudet av natur och naturmiljöer. Ett mindre antal intervjuer kunde varit möjligt där urvalet intervjuades och följdes vid flertalet tillfällen. Ett större antal intervjuer ses i

efterhand, utifrån masterprojektets tidsram, svårt att möjliggöra. En kvalitativ enkätundersökning skulle kunna möjliggöra ett större urval. Dock i relation till syftet skulle förståelse av arbetet vara svårt att uppnå med enkätfrågor. Vid en större studie skulle en enkätundersökning vara en god kompletterande metod för att nå fler, som en efterföljande metod efter intervju eller som en god metod för en pilotstudie. Valda metoder i denna studie gav stort insamlat material som krävde tid för bearbetning och analys. Vägledande frågeställningar kopplade till syftet som följde med under intervju och rundtur skulle möjligen gett mindre insamlat material och möjlighet till större urval eller kompletterande metod.

Kompletterande intervjuer skulle även kunna skett med personal som arbetar traditionellt med rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa. Där skulle frågeställningen kunna vara vad de ser att deras behandling hjälper till med och jämföra den med NBR-personal. En jämförande studie skulle kräva fler intervjupersoner för att uppnå mättnad och validitet (Guest, Bunce & Johnsson 2006) och möjligen för stort för ett masterarbete.

Trots att rundturen och fotograferingen uppnådde önskat syfte skulle ett kompletterande besök varit önskvärt. Vid ett kompletterande besök kunde en mer strukturerad rundtur och fotografering utifrån var verksamhets förutsättning och naturmiljö ha skett. Rundturen skulle kunna gett mer information om naturen och miljöerna och hur de arbetade med och i dem vilket skulle kunna ökat förståelsen och gett ett mer utvecklat och förklarande perspektiv på syftet.

Andra kompletterande metoder hade varit observation av personal i arbete med deltagare samt en kartläggning av samtliga naturmiljöerna och hur de används i den naturbaserade rehabiliteringen. De kompletterande metoderna skulle möjliggöra en ökad förståelse av verksamheterna och personalens arbete i miljöerna, vilket skulle kunna stärka sensitiviteten till kontexten vilket Yardley (2000) ser som ett kriterium för god kvalitativ forskning. Yardley (2000) menar vidare att forskaren måste ha nödvändiga färdigheter för insamling av material där noggrannhet och tydlighet är av vikt. Insamling av material skedde med noggrannhet och tydligheten och deras tillvägagångssätt visas i transparensen i Metodavsnittet.

# Slutsats

---

Inom naturbaserad rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa möjliggör naturen att möta var individ, spegla deras livsvärld och skapa ett sammanhang. Resultatet visar på att verksamheterna har liknande syn på naturen och vad den möjliggör trots deras skillnader i naturmiljöer. Trädgården som naturmiljö används, men lika viktiga är omkringliggande naturmiljöer som inte hör till det inhängnande och anpassat utformade trädgårdarna. Naturen har en nyckelroll i NBR och formar rehabiliteringsarbetet. För att naturen ska möjliggöra en god rehabilitering för deltagarna integreras och utformas naturmiljöer, aktiviteter samt personal i interventionerna. Föresättningar för att naturen ska möta var individ, spegla deras livsvärld och skapa ett sammanhang är att:

- Naturmiljöerna ska möta alla som deltar i NBR och vara möjliga att nå, vistas i eller se oberoende av behov, resurser, årstid och väder. Naturmiljöerna ska ge möjlighet till kravlöshet, stillhet och tysthet men även glädje och lust och vara en plats för ett meningsfullt sammanhang. Utbudet av naturmiljöer ska ha en balans mellan olika typer av naturmiljöer och utformas eller användas för att stödja önskade aktiviteter.
- Utbudet och utformningen av interventioner och aktiviteter spelar en viktig roll i NBR. En mångfald av aktiviteter ska finnas som utformas mellan personal och deltagare och ger rum för naturens möjligheter. Aktiviteter inom NBR ska ge möjlighet att vidga utbudet av naturmiljöer och ska genomsyras av möjlighet till frihet att ändra eller påbörja en annan intervention. Majoriteten av interventioner för personer med stressrelaterad mental ohälsa ska ge möjlighet till kravlöshet, stillhet och tysthet men även glädje och lust. Interventionerna ska även skapa sammanhang mellan människa och natur och mellan människa och människa.
- Personalen ska inneha en bred kompetens och har möjlighet att avväga individens behov av intervention. Personalen ska arbeta nära deltagarna och möjliggör ett sammanhang för deltagarna. Personalen har en nyckelroll i att sätta sin personliga prägel och forma verksamheten med sin kompetens.

Detta leder oss till den slutliga slutsatsen att:

- Naturen kan möjliggöra en rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa som dynamiskt kan möta och kommunicera med individen.



# Framtida forskningsområden

---

Ämnesområdena och vetenskaperna som naturbaserad rehabilitering berör och arbetar utifrån är flera. Detta arbete har ingången ifrån landskapsarkitekturens miljöpsykologi och inkluderar även vårdvetenskapliga dimensioner relaterat till min egen bakgrund. Detta arbete har visat på naturens möjligheter inom naturbaserad rehabilitering och stimulerar vidare till framtida forskning. Resultatet visar på att styrkan i NBR är just möjligheten till att möta individen. Det förutsätter att kunna möta deltagarna och personalen samt verksamhetens tillgängliga naturmiljöer. Vid fortsatt utveckling av NBR är det viktigt att ta tillvara på naturen dynamiska möjligheten och stimulera till att den används. Rigida eller färdiga modeller att använda sig av vid utformning kommer inte hjälpa utvecklingen av NBR.

Ett naturligt steg efter detta resultat är att titta närmare på naturmiljöer och utformning som stödjer både personalens arbete och naturens möjligheter. För en givande studie ska fokus vara både på aktivitet och miljö. En metod vore att analysera samtliga naturmiljöer som används inom valda verksamheter och identifiera samtliga interventioner och därefter ha uppföljande observationer av personal och deltagare i hur, när och varför naturmiljöerna används utifrån interventionstyp. Finns det interventioner som stärker eller exkluderar vissa naturmiljöer och finns det naturmiljöer som stärker eller exkluderar vissa interventioner? Samt hur ser tillgängligheten och möjliga hinder ut till och mellan verksamheternas naturmiljöer? En kompletterande eller efterföljande metod vore att explorativt arbeta med förändringar och förbättringar i naturmiljöerna och följa upp dess effekter.

Arbetet har med en verksamhet som är situerad i stadsmiljö. Resultatet, i denna studie, visar på att personalens syn på naturens möjligheter är likvärdiga. Dock vore det intressant att följa NBR-verksamheter i staden för att se deras behov, arbete och förutsättningar. Forskning finns av NBR-verksamheter både i trädgård, skogsmiljö och landsbygd. Dock ingen verksamhet som använder staden som en av miljöerna. Om man ser till fördelningen med majoritet av invånarna i städer, är framtiden att NBR-verksamheter kommer finnas i städer.

Personalen vore intressant att titta vidare på. Svaret nedan, från en av de intervjuade i detta arbete, efter min fråga då jag hört att de kallas trädgårdsterapeuter, fångar just frågetecknen kring personalen:

*"De visste inte vad de skulle kalla oss. Men det är bara att tacka och ta emot. Vissa förstår inte vad man gör. Det kan stå på remissen att de behöver komma ut och jobba i trädgården." (TRNb)*

Citatet visar på att det behövs kunskap om personal i NBR-verksamheter. Vilka arbetar där, personalfördelning, kompetens och utbildning? Hur ser det ut i verksamheter som drivs idag, varför ser det ut så och vad är personalens roll i NBR-verksamheter? I förlängningen vore det även intressant att se på effekterna av personaluppsättningen.

Personcentrerad vård vore intressant att titta närmare på inom NBR. En tvärvetenskaplig uppföljande studie där syftet är att följa eller implemterera personcentrerad vård i verksamheterna. Personcentrerad vård bygger på att utgå från individen och samverkan mellan vårdaktörer och personen som vårdas. En framträdande frågeställning vore: Vad har NBR för förutsättningar och svagheter för personcentrerad vård?

Deltagarna som idag deltar i NBR har ofta själva sökt sig till dessa verksamheter. Majoriteten har ett intresse i natur och trädgård sen tidigare. Ett fåtal har inte intresset sen tidigare men har skapat det med tidens gång. Det vore intressant att få den utomstående bilden av NBR för att få möjlighet till att arbeta med att inkludera så många som möjligt och exkludera så få som möjligt i NBR.

Det vore även intressant att göra en forskningsöversikt med syfte att se till vad för stöd NBR-verksamheter som öppnar upp har i dagsläget eller behöver i framtiden. En studie som tittar på vad som finns, vad som behövs och hur forskningen som finns idag används eller kan användas för att vara ett stöd för nyöppnade eller pågående NBR-verksamheter.

Ett annat intressant perspektiv är faktum att i denna studie är majoriteten av personalen och deltagarna samt jag som gjorde arbetet kvinnor. Ett annat faktum är att hälso- och sjukvårdspersonal, vald patientgrupp samt min egen utbildning är i majoritet kvinnor. Påverkar och formar detta NBR och ger det några effekter på vad för vård som ges och till vilka?

# Litteraturlista

---

Adevi, A. & Lieberg, M. (2012). Stress rehabilitation through garden therapy. A caregiver perspective on factors considered most essential to the recovery process. *Urban Forestry & Urban Greening*, 11,1, s.s. 51-58.

Adevi, A. & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy; the garden as a place for recovery from stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 12, s.s. 230-237.

Antonovsky, A. (2007). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Barnes, M.A. (1994). *A study of the process of emotional healing in outdoor spaces and the concomitant landscape design implications*. Master of landscape architecture thesis, University of California, Berkley.

Bertakis K.D., Azari R. (2011). Patient-centered care is associated with decreased health care utilization. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 24(3):229–239

Bratman, G., Hamilton, P. & Gretchen, D. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1249. (118-136).

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2a uppl. Malmö: Liber AB.  
Näringsdepartementet. (1999). Statens stöd till friluftsliv och främjandeorganisationer. Ds 1999:78.

Burls, A. (2007). People and green spaces: promotin public health and mental well-being through ecotherapy. *Journal of public mental health*. 6(3). s.s. 24-39. URL: <http://dx.doi.org/10.1108/17465729200700018>

Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). Introduction: Historic and cultural overview. I: Cooper Marcus, C & Barnes, M. (red.). *Healing gardens; Therapeutic benefits and design recommendations*. New York: John Wiley and Sons, s.s. 1-26.

Corazon, S.S., Stigsdotter, U.K., Ekholm, O., Pedersen, P.V., Scopelliti, M. & Giuliani, M.V. (2010). Activities to alleviate stress and the association with leisure time activities, socioeconomic status and general health. *Journal of applied biobehavioral research*. 15(4), s.s.161-174.

Corazon, S.S., Schilhab, T.S.S. & Stigsdotter, U.K. (2011). Developing the therapeutic potential of embodied cognition and metaphors in nature-based therapy: lessons from theory to practice. *Jouranl of Adventure Education and Outdoor Learning*. 11:2. S.s. 161-171. DOI: 10.1080/14729679.2011.633389

Ekman, I., Swedberg, K., Taft, C., Lindseth, A., Norberg, A., Brink, E., Carlsson, J., Dahlin-Ivanoff, S., Johansson, I.L., Kjellgren, K., Lidén, E., Öhlén, J., Olsson, L.E., Rosén, H., Rydmark, M. & Sunnerhagen, K.S. (2011). Person-centered care – Ready for prime time. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 10(4): 248–251.

Eriksson, T., Westerberg, Y. & Jonsson, H. (2011). Experiences of women with stress-related ill health in a therapeutic gardening program. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 78(5), 273-281.

Försäkringskassan. (2013). *Svar på regeringsuppdrag: Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser*. Delrapport. Tillgänglig: [https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/1bb66f68-a4a2-46e0-ae1d-56b63a53d106/regeringsuppdrag\\_sjukfranvaro\\_i\\_psykiska\\_diagnoser\\_delrapport.pdf?MOD=AJPERES](https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/1bb66f68-a4a2-46e0-ae1d-56b63a53d106/regeringsuppdrag_sjukfranvaro_i_psykiska_diagnoser_delrapport.pdf?MOD=AJPERES) [2016-01-11]

Försäkringskassan. (2015). *Sjukfrånvarons utveckling*. Socialförsäkringsrapport 2015:6. Delrapport 1, 2015. ISSN 1654-8574.

Glise K., Ahlborg, G. & Jonisdottir, I-H. (2014). Prevalence and course of somatic symptoms in patients with stress-related exhaustion: does sex or age matter. *BMC Psychiatry*. 14:118.

Grahn, P. (1991). *Om parkens betydelse*. Stad & land nr 93. Diss. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences.

Grahn, P. (2011). Om stödande miljöer och rofyllda ljud. I: Mossberg, F. (Red.) *Ljudmiljö, hälsa och Stadsbyggnad*. Lund: Ljudmiljöcentrum, Lunds Universitet; s.s. 42-55.

Grahn, P & Stigsdotter, U. (2009). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*. Vol.94(3), pp.264-275.

Grahn, P & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi. Alnarpsmetoden: Att få hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U. & Bengtsson, I-L. (2010). Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden. I: Ward Thompson C, Aspinall P, Bell S, editors. *Innovative approaches to researching landscape and health. Open Space: People Space 2*. New York: Routledge; pp. 120-159.

Grahn, P., Pálsdóttir, A.-M., Kyrö Wissler, S. & Nilsson, K. (2015). *Förstudie om grön rehabilitering på landsbygd*. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet..

Guest, G., Bunce, A. & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*. Vol 18 – 1. Ss. 59-82.

Gyllin, M. (2015-10-27). *Alnarps rehabiliteringsträdgård*. Tillgänglig: <http://www.slu.se/sv/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard/> [2016-01-06]

Haluzá, D., Schönbauer, R. & Cervinka, R. (2014). Green perspectives for Public Health: A narrative review on the physiological effects of experiencing outdoor nature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 11. 5445-5461.

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). *Nature and Health*. The Annual Review of Public Health. (35:21.1–21.22). Tillgänglig: <http://publhealth.annualreviews.org/> DOI: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443.

Hasselberg K, Jonsdottir IH, Ellbin S, Skagert K: Self-reported stressors among patients with Exhaustion Disorder: an exploratory study of patient records. *BMC Psychiatry* 2014, 14(1):66.

Hörnsten, Å. (2013-10-08). *Vad innebär personcentrerad vård?* Tillgänglig: <http://www.vardhandboken.se/Texter/Personcentrerad-vard/Oversikt/> [2016-01-06]

Jonsdottir, I.; Nordlund, A.; Ellbin, S.; Ljung, T.; Glise, K.; Währborg, P. & Wallin, A (2013). Cognitive impairment in patients with stress-related exhaustion. *STRESS, International Journal of Biological Stress*; 6:181–190.

Kam, M.C.Y. & Siu, A.M.H. (2010). Evaluation of a horticultural activity programme for persons with psychiatric illness. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*. 20(2). s.s.80-86.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.

Kaplan, S. (2001). Meditation, Restoration, and the Management of Mental Fatigue. *Environment and Behaviour*, 33: 480–506. DOI: 10.1177/00139160121973106

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Kielhofner, G. (1997). *Conceptual foundations of occupational therapy*, 2nd edition. Philadelphia, Pa:F.A.Davis.

Kulturutskottet. (2009). *Tid för kultur*. Stockholm: Sveriges Riksdag. 2009/10:KrU5.

Larsson, I. (2008). *Patient och medaktör. Studier av patientdelaktighet och hur sådan stimuleras och hindras*. Diss. Göteborg: Göteborgs Universitet.

Lindberg, E. (2014). *Tid för vårdande möten*. Diss. Borås: Högskolan i Borås.

Malmqvist, J. (2016). Intervention. I: *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/intervention> [2016-01-06]

Miljöpartiet. (2009). *Djur, natur och kultur i vården*. Stockholm: Sveriges Riksdag. Motion 2009/10:So221.

Mårtensson, F. (2004). *Landskapet i leken: En studie av utomhuslek på förskolegården*. Diss. Sveriges Lantbruksuniversitet, Agraria 464

Mårtensson, F., Lisberg Jensen, E., Söderström, M. & Öhman, J. (2011). *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Stockholm: Naturvårdsverket.

Ottosson, J. (2001). The importance of nature in coping with a crisis: a photographic essay. *Landscape Research*, Vol. 26, No. 2, 165-172. DOI: 10.1080/01426390120045436.

Ottosson, J. & Grahn, P. (2008). The role of natural settings in crisis rehabilitation. How does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research*, 33, s.s 51-70.

Orians, G.H. (1986). An ecological and evolutionary approach to landscape aesthetics. I. Penning-Roswell, E.C. & Lowenthal, D. (Eds). *Landscape Meanings and Values*. London: Allen & Unwin.

Pálsdóttir, A.-M., Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2011). *Preferred qualities in a therapy garden that promotes stress restoration*. International conference on Research into inclusive outdoor environments for all. Open Space, People space. (s 81). University of Edinburgh, 27-29 June 2011.

Pálsdóttir, A.-M. (2014). *The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.

Pálsdóttir, A.-M., Grahn, P. & Persson, D. (2014). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian journal of occupational therapy*. Vol. 21(1), ss. 58-68.

Pálsdóttir A.-M., Kyrö Wissler, S. & Grahn, P. (2014). *Naturunderstödd rehabilitering på landsbygdsföretag – framtagande av kravspecifikation för kvalitetssäkring av grön rehabilitering*. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.

Pálsdóttir A.-M., Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature – the client's perspective on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environments. *Journal of Environmental Research and Public Health*. 11(7), s.s. 7094-7115. DOI: 10.3390/ijerph110707094

Pálsdóttir, A.-M., (2015). *Manuscript produced for the national congress on Natuurlijk gezond, 18 september 2015*. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.

Pálsdóttir, A.-M., Kyrö Wissler, S., Nilsson, K., Petersson, I-F., Grahn, P. (2015). Nature-based rehabilitation in peri-urban areas for people with stress-related illnesses – a controlled prospective study. *Acta Horticulturae* 1093, 08/2015: ss.31-35.

Relf, P.D. (1999). The role of horticulture in human well-being and quality of life. *Journal of Therapeutic Horticulture*. 10:10-14.

Sahlin, E. (2014a). *To stress the importance of nature*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.

Sahlin, E. (2014b). *Utvärdering av Gröna Rehabs verksamhetsdel rehabilitering för långtidssjukskrivna med stressrelaterad psykisk ohälsa*. ISM-häfte 6. Stressmedicinska institutet.

Smith, J.A., Jarman, M. & Osborn, M. (1999). Doing Interpretative Phenomenological Analysis. I: Murray, M & Chamberlain, K. (red.). *Qualitative health psychology: theories and minds*. CA, SAGE Thousands Oaks.

Smith, J. A. & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. I Smith, J. A. (red.) *Qualitative Psychology; a practical guide to research methods*. London: Sage.

Socialstyrelsen. (2010). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom 2010 – stöd för styrning och ledning*. Västerås: Edita västra Aros. 2010-3-4.

Socialstyrelsen. (2013). *Nationell utvärdering 2013 - vård och insatser vid depression, ångest och schizofreni. Rekommendationer, bedömningar och sammanfattning*. Socialstyrelsen. Artikelnummer: 2013-6-27.

Socialstyrelsen. (2014). *Tillståndet och utvecklingen inom hälso- och sjukvård och socialtjänst lägesrapport 2014*. Socialstyrelsen. Artikelnummer: 2014-2-3 Tryck: Edita Västra Aros

Sonntag-Öström, E. (2014). *Forest for rest - Recovery from exhaustion disorder*. Diss. Umeå University. New Series No 1667. Umeå, Sweden.



Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*. Vol 13. s.s.60–69.

Stigsdotter, U.K., Pálsdóttir, A-M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F. & Grahn, P. (2011). Nature-based therapeutic interventions. I: Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K., Schipperjin, J. (eds.). *Forests, Trees and Human Health*. Dordrecht: Springer Science Business Media B.V. s.s.309-342.

Tenngart Ivarsson, C. & Grahn, P. (2012). Differently designed parts of a garden support different types of recreational walks – Evaluating a healing garden by participatory observation. *Landscape Research*, 37(5). s.s. 519-537.

Trost, J. & Levin, I. (2010). *Att förstå vardagen, med ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv*. 4e. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Ulrich, R.S. (1993). Biophilia, biophobia and natural landscapes. I: Kellert SR, Wilson EO (eds) *The biophilia hypothesis*, ss. 73–137.

Ulrich, R. (1999). Effects of gardens on health outcomes, theory and research. I: Cooper-Marcus, C. & Barnes, M. (eds) *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York: John Wiley and Sons, s.s. 27-86.

Vetenskapsrådet. (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet: Elanders Gotab.

Västra Götalandsregionen. (2015). *Sök grön rehabilitering*. Tillgänglig: <http://epi.vgregion.se/sv/gronarehab/Sok/> [2016-01-06]

Wilson, E.O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press, Cambridge.

Währborg, P., Petersson, IF. & Grahn, P. (2014). Nature-assisted rehabilitation for recreations to severe stress and/or depression in a rehabilitation garden: Long-term follow-up including comparisons with a matched population-based reference cohort. *Journal of rehabilitation medicine*, 46(3), 271-6.

Yardley, Lucy. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*. Vol. 15(2), p. 215-228.

# Bilagor

---

## Bilaga 1:

### Brev om förfrågan om deltagande till aktuella verksamheter utifrån Urvalskriterium 1

Hej,

Jag heter Moa Carlsson och kontaktar er gällande mitt masterprojekt i landskapsarkitektur vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. Jag kontaktar dig för att du står som kontaktperson till verksamheten. Jag har fått kontaktuppgifterna personligen via landsting och Finsam samt Gröna Rehabs hemsida.

Masterprojektets syfte är att samla kunskap om verksamheter som bedriver naturunderstödd rehabilitering i Sverige. Jag riktar mig till verksamheter som i en specialdesignad trädgård bedriver naturunderstödd terapi för vuxna med stress-relaterad ohälsa. Kunskapen ska samlas in via intervju med personal samt studiebesök i trädgården.

*Varför är jag intresserad att titta på det här?* Jag är utbildad sjuksköterska och i mitt arbete som sjuksköterska märkt ett glapp i den vård som Sveriges hälso- och sjukvård erbjuder och vad som Sveriges befolkning har behov av. I mitt arbete ska jag stödja patienten i sin läkeprocess, vidmakthålla integritet och locka fram personens individuella resurser. Genom mina studier i landskapsarkitekturens miljöpsykologi har jag sett hur naturunderstödd terapi kan möta dessa områden.

Mer och mer forskning börjar komma inom området, och metoder att använda sig av inom naturunderstödd rehabilitering har utvecklats och revideras. I takt med detta startar verksamheter som erbjuder naturunderstödd rehabilitering. Jag är imponerad över alla er som startar verksamheter, följer forskning och erbjuder Sveriges befolkning naturunderstödd terapi trots att Socialstyrelsen inte har med naturunderstödd terapi i sina nationella riktlinjer.

*Vad är mitt mål med arbetet?* Jag vill se hur ni som verksamhet fungerar och arbetar. Målet är att detta ska vara ett underlag för en vidareutveckling av området naturunderstödd terapi.

*Vad händer nu?* Om ni är intresserad av att delta i projektet och är en verksamhet som bedriver naturunderstödd rehabilitering för vuxna med stressrelaterad ohälsa är ni mer än välkomna att besvara detta mail. Då ringer jag upp er och vi kan samtala vidare om upplägg samt boka in tid för intervju och besök.

Intervjuerna och besöken planeras ske i oktober månad.

Hoppas att ni blir intresserade och kontaktar mig. Tveka inte att höra av er till mig om ni har några frågor eller liknande.

Med vänlig hälsning

Moa Carlsson telefon: 0708 500 744 mail: moacarlsson@hotmail.com

Handledare

Anna Maria Palsdottir, Sveriges Lantbruksuniversitet Alnarp

## Bilaga 2:

### Brevmall till aktuella verksamheter och dess intervjupersoner

Hej,

På ...dag den .... kl .. ses vi för intervju och studiebesök. Intervjun och studiebesöket är en del av mitt masterprojekt och därför vill jag skicka en samlad skriftlig information till er.

Syftet med mitt arbete är att samla kunskap om verksamheter som bedriver naturunderstödd rehabilitering för personer med stressrelaterad mental ohälsa för att få en förståelse av hur personalen integrerar naturen i sitt arbete. Intervjun och studiebesöket hos er är ett sätt för mig att samla kunskap och öka förståelsen av hur naturen integreras i verksamheternas arbete.

Intervjun kommer spelas in, samt jag kommer föra anteckningar och ta fotografier under besöket i trädgården/naturområdet. Intervjun planeras ta cirka 45 minuter och studiebesöket cirka 30 minuter, så en planerad total besökstid på två timmar ger god marginal. Deltagandet är frivilligt och ni kan när som helst avbryta er medverkan i projektet. Era uppgifter kommer behandlas konfidentiellt om inte annat är överenskommet.

Målgruppen för arbetet är de som arbetar med utveckling av vård i landsting och kommun, de som bedriver eller tänker bedriva verksamheter inom naturunderstödd terapi samt forskare och studenter inom området.

Masterprojektet planeras examineras i slutet av januari 2016 på SLU i Alnarp samt publiceras på SLUs databas Epsilon.

Tveka inte att höra av er till mig om ni har några frågor eller liknande.

Med vänlig hälsning,  
Moa Carlsson  
telefon: 0708 500 744  
mail: moacarlsson@hotmail.com

Handledare  
Anna María Pálsdóttir, PhD  
Sveriges Lantbruksuniversitet Alnarp  
Institution: Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi  
telefon: 040-41 55 36  
mail: [anna.maria.palsdottir@slu.se](mailto:anna.maria.palsdottir@slu.se)

## Bilaga 3:

### Intervjuguide

#### Bakgrundsfrågor:

Verksamhet: Vad? Varför? Hur? Personal?

Deltagarna: Vilka? Mål? Upplägg?

Naturen: Var? Vad? Hur?

#### Specifika frågor:

Kan du berätta vad du gör i ditt arbete här?

Kan du berätta hur du använder naturen i ditt arbete?

Kan du beskriva någon särskild miljö som du använder i arbetet?

Kan du berätta om någon särskild aktivitet där naturen är en del av aktiviteten?

Kan du beskriva hur ni vill att deltagarna ska använda naturen?

Hur samtalar ni kring naturen med deltagarna?

Enligt dig, vilka är deltagarnas behov?

Hur arbetar ni med naturen/trädgården för att den ska möta deltagarnas behov? Förändringar, anpassningar?

Kan ni beskriva vad som ni tycker är värdefullt i verksamheten för att kunna få in naturen i ert arbete?

Vad tycker ni begränsar er i möjligheten att integrera naturen?

Finner ni stöd i den forskning som finns idag? Vägleder den er? Är den bra att använda sig av/ utgå ifrån när verksamheten utformas?

#### Frågor till rundtur:

Kan ni visa exempel på särskild miljö som ni använder?

Hur tänkte ni kring utemiljön när ni startade verksamheten?

Kan ni visa exempel på aktivitet, var den utförs någonstans?

Kan ni beskriva trädgården/platsen? Vad har ni för tankar? Upplägg? Design?

## Bilaga 4:

### Presentation av verksamheter

Nedan följer en närmare beskrivning av var verksamhet som är med i studien.

#### 1. Färentuna Hälsosträdgård

##### Verksamheten

Verksamheten erbjuder naturbaserad rehabilitering och friskvård samt kurser i stresshantering och medveten närvaro i trädgård och natur. Syftet med all behandling är förändring till hälsa. Verksamhetens interventioner grundar sig i konst och natur och utgår från individen.



**Figur 4:** Färentuna Hälsosträdgård ligger på Färingsö i Stockholms län. Området består av tätbebyggd landsbygd. Den gröna markeringen visar området (trädgården) som verksamheten utgår ifrån. Närmast verksamheten finns åker- och hagmark, lantbruk, villor, mindre skogsområden, samt strandkanter till sjön Mälaren. Trädgården som verksamheten utgår ifrån är omringad av höga tallar och lövträd. Mitt i trädgården ligger en röd stuga som både är boningshus och inlokal för deltagarna. Trädgården är utformad med olika rum och det finns ett växthus samt ett flertal sittplatser både för enskild vila och social samvaro.



Färentuna Hälsoträdgård är en permanent verksamhet som har funnits sedan 2012 och drivs och utvecklas av en privatperson. Verksamheten, i form av vad den erbjuder, är under uppbyggnad och utveckling. Avtal för vård och behandling tecknas löpande med nya och återkommande kunder. Verksamhetens kunder är kommun, kommunala verksamheter, intresseorganisation, utbildningsinstitut samt privatpersoner. Kunderna kommer ifrån närområdet, Ekerö, Bromma och Stockholm med kranskommuner.

Personalen består i nuläget av två personer. Verksamhetsansvarig som även är specialistsjuksköterska inom psykiatri och har vidareutbildning i psykoterapi med familjeterapi och uttryckande konst samt läst kurs i Hälsoträdgård arbetar heltid och driver och äger verksamheten. Verksamheten samverkar med trädgårdsmästare/hälsocoach som läst kurs i Hälsoträdgård.

### Platsbeskrivning

Färentuna Hälsoträdgård ligger i Färentuna på Färingsö, Ekerö kommun, Stockholms län. Verksamheten ligger i tättbebyggd landsbygd med villor, stugor och lantbruk. Naturen i närområdet är öppna ängar, åkermark, mindre skogsområden och strandområden och sjön Mälaren. Kommunikationsmöjligheter finns med bil samt kollektivtrafik. Efter landsvägen svänger man ner på en mindre grusväg som kantas av villor, gårdar, ängar och hagar som efter cirka en kilometer avslutas med ingången till verksamhetens trädgård (Figur 4).

Ingången till trädgården ligger i nordväst. Verksamheten utgår från trädgården samt använder frekvent närliggande skogsområden. Trädgården är på cirka 2500 kvadratmeter. Mitt i trädgården står ett rött litet hus som både står som boningshus och verksamhetens inomhuslokal. Trädgårdens utformning, som är inspirerad av PSD och SET, består av olika områden som är tänkta att stödja deltagarnas behov. Trädgården kantas av buskage samt lövträd och höga barrträd. Mot söder är det öppen sikt mot äng. Trädgården är kuperad och innehåller rabatter, damm och bäck, vilda partier med högt gräs och träd, mindre äppellund och odlingsytor för grönsaker. Det finns även ett växthus med sittplatser och odlingar av chili samt bod, gäststuga och bastu på tomten. Det finns ett flertal sittplatser i trädgården, både för social gemenskap eller enskildhet (Figur 4). Vissa områden inbjuder till aktivitet eller social samvaro med hjälp av odlingsytor eller sittgrupper medan andra till vila och reflektion genom till exempel en gunga som vetter ut mot hästhagen. Verksamheten använder sig även av närområdet, bland annat ett mindre skogsområde som karaktäriseras av höga träd, mossor och äldre nedfällna träd och grenar.

### Rehabilitering

Rehabiliteringen på Färentuna Hälsoträdgård har ett salutogent perspektiv och syftar till att hjälpa deltagarna att finna sina egna metoder för att förhålla sig till livet. Verksamheten arbetar inte med färdiga modeller. Utifrån ett grundprogram utgår man helt från individen och ser dennes behov och resurser och utformar rehabiliteringsprogram därifrån.

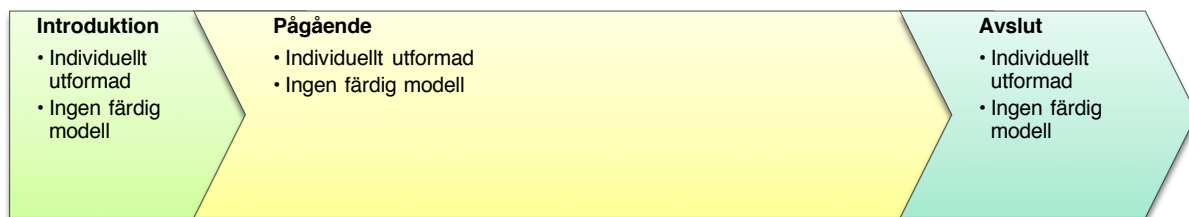
Naturen ses och används som en samarbetspartner i den naturbaserade rehabiliteringen. Trädgården är utformad för att möta deltagarnas varierande behov där stor plats ges till

återhämtning och personlig utveckling. I trädgården och de närliggande naturområdena leds deltagarna i mötet med naturen genom olika interventioner, för att de ska ta till sig "naturens läkande förmåga". De konstnärliga uttrycksformerna används för att öppna upp områden som annars inte är tillgängliga och få en förståelse av sig själv. Här används naturen som plats att vara på och kan vara en del i de olika momenten i uttrycksformen.

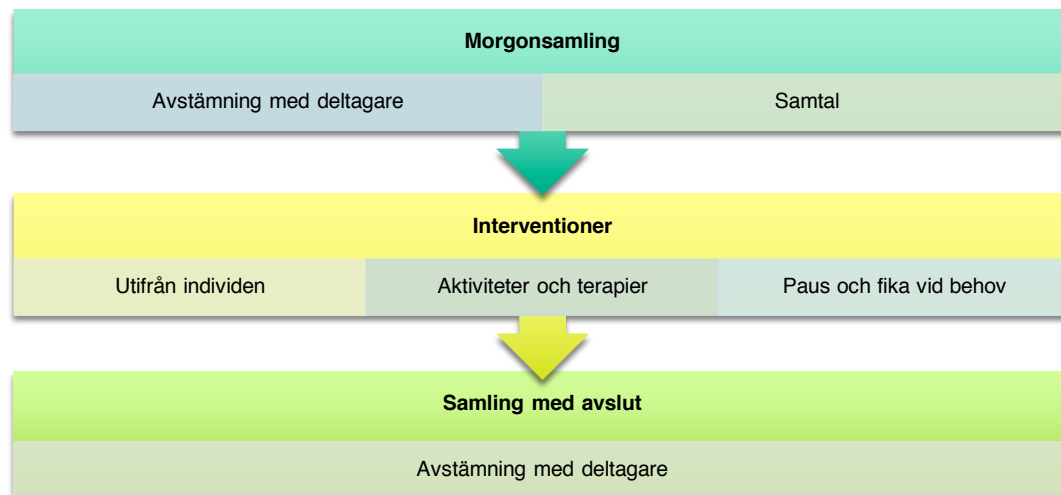
I grundprogrammet för den naturbaserade rehabiliteringen ingår alltid vistelse och aktivitet i hälsoträdgård, naturguidad medveten närvaro, övningar till kroppsmedvetenhet, uttryckande konst och samtal. Exempel på interventioner i den naturbaserade rehabiliteringen är ledda sinnesvandringar i trädgården, uttryckande målning på staffli utomhus samt samtal i grupp eller enskilda terapeutiska samtal i verksamhetens växthus.

Rehabilitering är en mindre del av verksamheten i sin helhet och sker med privata kunder och har både löpande och stängt intag beroende på individ och/eller grupp. Den rehabiliterande vården och behandlingen integreras vid behov i friskvården och den förebyggande vården. Den naturbaserade rehabilitering vänder sig till personer med stressrelaterad mental och fysisk ohälsa.

Behandlingsprogram för deltagarna utformas helt individuellt och upplägg och rehabiliteringstid är beroende på deltagare och kund (Figur 5). Någon form av introduktion, pågående och avslutande period finns i rehabiliteringsprogrammet. Behandlingsplan och utvärdering sker med deltagaren samt i samverkan med dennes aktuella kontakter. Var dag innehåller samling, passande interventioner, samtal och reflektion. Längden och upplägget under rehabiliteringsdagarna utformas med deltagare (Figur 6).



**Figur 5: Rehabiliteringsprogram Färentuna Hälsoträdgård. Programmet utformas utifrån deltagaren, upplägg och rehabiliteringstid är beroende av deltagare och kund. Någon form av introduktion, pågående och avslutande period finns i programmet. Behandlingsplan och utvärdering i samverkan med deltagarens kontakter.**



Figur 6: Rehabiliteringsdag Färentuna Hälsosträdgård. Dagen utformas utifrån deltagaren, upplägg och längd på dagen är beroende av deltagare. Var dag innehåller morgonsamling med avstämning och samtal vilket följs av olika typer av interventioner, paus och fika vid behov och avslutas med ett samling.

## 2. Grön Hälsa och Rehab AB

### Verksamhet

Verksamheten erbjuder naturbaserad rehabilitering samt andra typer av hälsofrämjande interventioner ”med gröna förtecken”. Grön Hälsa och Rehab har ett salutogent perspektiv och grundar sig i att skapa känsla av sammanhang för deltagarna genom ett pedagogiskt och motiverande arbete där det goda bemötande och goda samtalet står i centrum. Flertalet djur finns på gården, såsom hästar, hundar, får, katter och underlater, och används i olika utsträckning i verksamheten.

Grön Hälsa och Rehab är en permanent verksamhet och har funnits sedan mars 2013 och drivs och utvecklas i privat regi. Avtal för vård och behandling tecknas löpande med nya och återkommande kunder. Kunder är kommuner, arbetsförmedling, samordningsförbund samt psykiatri inom landstinget och är situerade inom Hallands län.

Personalteamet består av sex personer där tre stycken arbetar under samtliga rehabiliteringsdagar. Verksamhetsansvarig är även legitimerad sjuksköterska och Fil. Dr i etik och pedagogik samt läst Introduktion till trädgårdsterapi på SLU, Alnarp samt Hästunderstödd socialt arbete på Linneuniversitetet. Den andra som arbetar heltid är socionom och legitimerad psykoterapeut inom KBT samt läst Introduktion till trädgårdsterapi på SLU Alnarp. Den tredje personalen har kunskaper inom matlagning och odling och arbetar stödjande mot deltagarna och verksamheten. Resterande personal i teamet läkare, sjukgymnast samt sjuksköterska/trädgårdsmästare finns att tillgå vid behov.

### Platsen

Grön Hälsa och Rehab ligger i Grimeton på Kärramosse gård i Varbergs kommun, Hallands län. Verksamheten ligger på landsbygd med lantbruk, gårdar och villor i närområde. Naturen runtomkring består av hag- och åkermarker samt större skogsområden och sjöar. Kommunikationsmöjlighet är med bil. Efter landsvägen svänger man ner på en mindre väg som kantas av mindre villor och efter cirka tio minuter svänger vägen av mot verksamheten (Figur 7).

Verksamheten utgår ifrån gården och trädgården samt tillhörande naturområden. Trädgården är på cirka 2000 kvadratmeter och marken runtomkring på cirka 85 hektar. Ingången till gården ligger i nordöst. På gården finns stall för hästar, vinterbonat växthus samt hus för samling, matlagning och vila. Ett privat boningshus finns också på gården. Gården omringas av en trädgård som är utformad och tillgänglig för verksamheten. Trädgårdens utformning är inspirerad av PSD och SET, och trädgården och närliggande naturområden är tänkta att skapa en trygg och kravlös miljö. Den kantas på norra och östra sidan av skog. Till väster av en anlagd damm med änder samt hagmark och uppväxt område med gräs och stenar. Trädgården sluttar ner mot söder där den kantas av en fårhage och därefter ett öppet naturområde där våtmark planeras anläggas. I trädgården finns rabatter, odlingsytor i upphöjda pallkragar, äldre och yngre fruktträd och viloplatser. Gränsande naturområden är hagmarker, löv- och barrskog, sjöar, stigar och mindre grusvägar. I angränsande naturområden som används finns ingen bebyggelse. (Figur 7).





**Figur 7: Grön Hälsa och Rehab på Kärramosse Gård, Grimeton, Hallands län. Området består av landsbygd med lantbruk, gårdar och villor. Den gröna markeringen visar området (gården och trädgården) som verksamheten utgår ifrån. Närmast Närliggande naturmiljöer är hag-och åkermark och stora skogsområden och en mindre sjö. Trädgården som verksamheten utgår ifrån består av växthus, innelokal, stall, ladugård och boningshus. I trädgården finns fruktträd, sittplatser och odlingsområde. Trädgården kantas även av ett uppväxt gräsområde med stigar och en mindre damm.**

## Rehabilitering

Rehabiliteringen på Grön Hälsa och Rehab har ett salutogent perspektiv och syftar till att utveckla och lyfta det friska. Rehabiliteringsprogrammet utgår från ett grundkoncept som sedan formas utifrån individen samt kund.

Naturen används i hela rehabiliteringsprocessen och i samtliga moment. Personalen ser sig själva som guider till naturen och de hjälper deltagarna att se och använda naturen. Trädgården är utformad för att möta deltagarnas behov av vila och återhämtning samt möjlighet till kreativitet

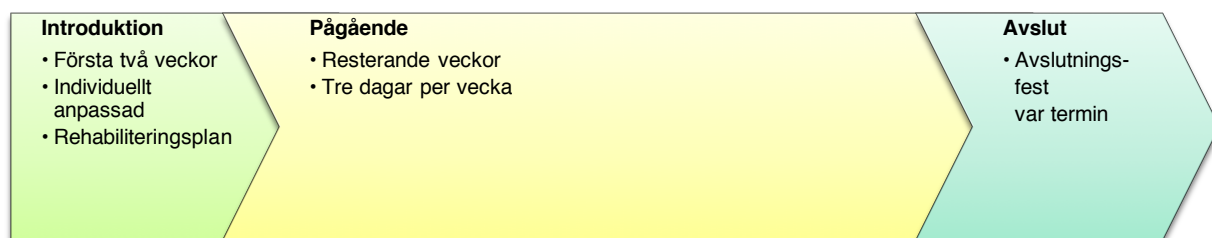


och lust. Naturområdena används för individuella och gemensamma interventioner. Vid hantverksaktiviteter används de naturliga materialen från närområden och vid hästridning eller promenad med hundarna används de närliggande naturområdena.

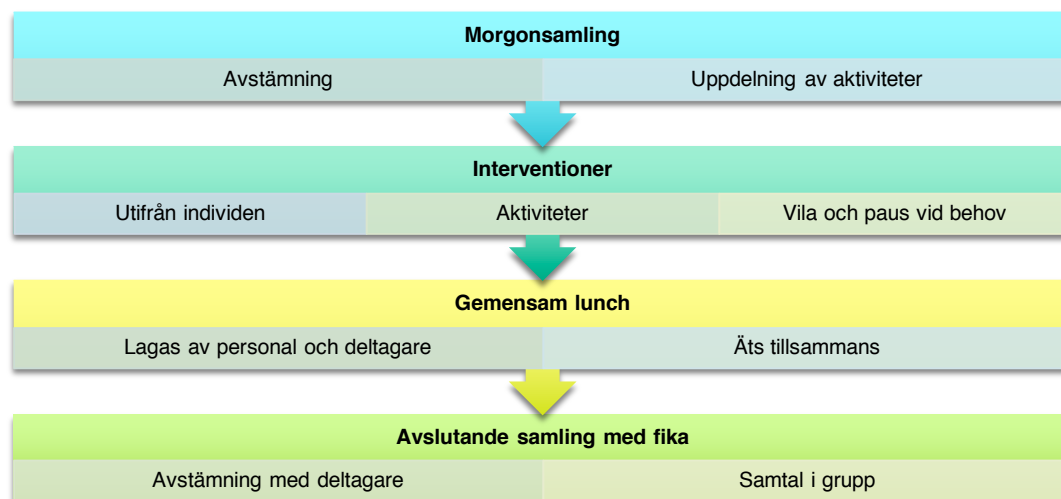
Samtliga former av interventioner på Grön Hälsa och Rehab är evidensbaserade. Utifrån grunden sker den naturbaserade rehabiliteringen i form av avslappning, natur och trädgårdsaktiviteter, kreativt skapande samt djur- och hästunderstött arbete. Typexempel på interventioner är samtalspromenad individuellt med rehabiliteringspersonal i skogen, avslappning i den skyddade hammocken i trädgården, plocka bär och därefter göra sylt och äta till lunch/fika samt en ridtur på verksamhetens hästar på skogsvägen. Samtliga aktivitetsinterventioner ses som aktiviteter och inte terapi. Interventionerna sker individuellt, i grupp och med eller utan ledare.

Naturbaserad rehabilitering är den större delen av verksamheten och de tar emot högst åtta deltagare per tillfälle och totalt cirka tolv till fjorton deltagare per år. Rehabiliteringen vänder sig till personer med stressrelaterad psykisk ohälsa, oro/ångesttillstånd, depression, sömnrubbning, ätstörning samt missbruk. Deltagargruppen har öppet intag och rehabiliteringstiden rekommenderas till tjugo veckor med möjlighet till förlängning och bestäms av kund. Var deltagare har en rehabiliteringsplan som upprättas vid start och utvärderas vid rehabiliteringstidens avslutande. De första veckorna vanligen två dagar per vecka och mer följsamhet och uppmärksamhet från personalen. Efter tre veckor vanligen NBR tre dagar per vecka och ett pågående program. Inget utroduktion, dock är deltagarna välkomna tillbaka samt en avslutningsfest sker var termin (Figur 8).

Var dag följer samma ram med gemensam samling, lunch och fika. Dagen börjar klockan 09.30 och sträcker sig till kl 14.30. Där emellan sker planerade eller intuitiva interventioner (Figur 9).



**Bild 8: Rehabiliteringsprogram Grön Hälsa och Rehab. Programmet utgår från en grund som därefter utformas med deltagare. Deltagargruppen har öppet intag och rehabiliteringstiden rekommenderas till 20 veckor, 2 – 3 dagar per vecka. Introduktionsperiod första två veckorna, därefter pågående period som anpassas utifrån individen. Var termin avslutas med en avslutningsfest.**



**Figur 9: Rehabiliteringsdag Grön Hälsa och Rehab.** Dagen börjar kl 10.00 med morgonsamling som efterföljs av interventioner och därefter gemensam lunch, därefter sker samling och dagen avslutas kl 15.00. Interventioner och lunchen utformas och läggs upp utifrån individen.

### 3. Härlanda Örtagård

#### Verksamhet

Härlanda Örtagård är en verksamhet som enbart erbjuder naturbaserad rehabilitering. Verksamhet drivs i projektform av Närhälsan Olskroken Rehabmottagning, Västra Götalands regionen. Den har funnits sedan 2009 och initierades då av anställda på Närhälsan Olskroken Rehabmottagning. Anställda på Närhälsan Olskroken driver drift, utveckling och ansökan om projektpengar årsvis. Kund är invånare i Göteborg stad med omnejd.

Personalteamet består av tre personer där samtliga arbetar kontinuerligt i verksamheten. Resterande tid arbetar de på Närhälsan Olskroken. De leder deltagarnas rehabilitering samt står för skötseln av kolonilotterna och utvecklingen av Härlanda Örtagård sker i samråd med närmaste ansvarig chef. En personal är kurator/socionom och utbildad i trädgårdsterapi på SLU Alnarp, en annan legitimerad arbetsterapeut och utbildad i trädgårdsterapi på SLU Alnarp och den tredje är legitimerad sjukgymnast.

#### Platsen

Härlanda Örtagård ligger vid Härlanda kyrka samt närliggande kommunalt odlingslottsområde, Olskroken i Göteborg stad.

Verksamheten ligger i staden och kommunikationsmöjligheter med bil, kollektivt, cykel och gång. Verksamheten utgår från ett område med kyrka, park, odlingslottsområde samt villor och radhus. Verksamheten använder även närliggande grönområden, parker och villakvarter. Vid något tillfälle ses de vid andra naturområden, till exempel Skatås vid Härlanda tjärn, Delsjön eller Botaniska trädgården i Göteborg. (Figur 10).

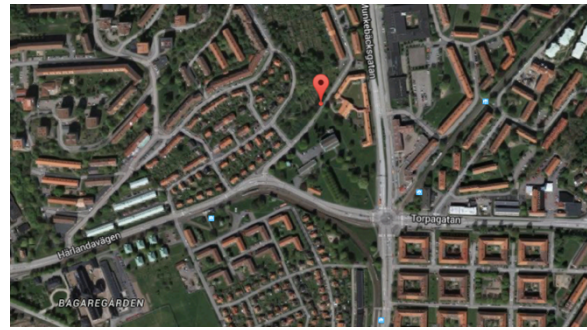
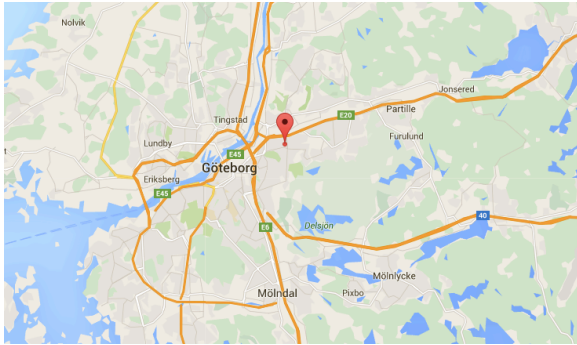
Verksamheten utgår från inomhuslokaler i Härlanda kyrka, örtagård vid kyrkan samt två odlingslotter cirka 300 meter från inomhuslokalerna. Örtagården är på cirka tio kvadratmeter, kolonilotterna på 150 respektive 200 kvadratmeter.

Området gränsar till en trafikerad bil- och spårvagnsväg samt en mindre bilväg genomkorsar området med inomhuslokalerna och örtagården samt kolonilottsområdet. Kyrkan gränsar till en park. Örtagården ligger vid kyrkans entré och är en öppen plats mot kyrkans huvudbyggnad, kyrkklocka samt ut mot bil- och spårvagnsvägen. Här odlas örter och blommor.

Inomhuslokalerna nås via kyrkans entré och är ett samlingsrum med bord och stolar samt soffor och ett stort fönster som vetter mot parken. Kolonilotterna nås från kyrkan via parken.

Odlingslotterna är situerade i ett kolonilottsområde som gränsar till ett grönområde med lövträd, villor samt radhus. Naturen är kuperad och sluttande, med odlingslotter i terasser.

Odlingslotterna ligger en bit ifrån varandra och den ena ligger i söderläge medan den andra mer mot öst. Var lott gränsar till annan lott samt till det fria grönområdet. Båda lotterna har odlingar för grönsaker, blommor och örter samt sittplatser. Buskar har planterats på båda lotterna vid sittplatserna för rumslighet och känsla av skydd. (Figur 10).



**Figur 140: Härlanda Örtagård, Göteborg, Västra Götalands län. Närområdet består av stadsmiljö med bostadsområden och bil- cykel- och spårvagnsvägar. De gröna markeringarna visar områdena ( de två kolonilotterna och kyrkan) som verksamheten utgår ifrån. Närliggande naturmiljöer är kolonilottsområde, parker och andra grönytor i staden. Verksamheten utgår från två kolonilotter på ett kommunalt kolonilottsområde samt en örtagård vid Härlanda kyrka. Innelokal finns inne i Härlanda kyrka.**



## Rehabilitering

Härlanda Örtagård vill genom den naturbaserade rehabiliteringen åstadkomma ett kravlöst reflekterande sammanhang där återhämtning och aktivitet varvas så att möjlighet finns att öka livskvalité och hälsa. Rehabiliteringen ses även som en mjukstart inför deltagarnas stundande arbetsträning.

Naturen används vid varje rehabiliteringstillfälle, både som miljö att vara i och använda sig av eller att naturmaterial används inomhus vid olika typer av interventioner. Naturen ses som ett sammanhang som deltagarna får hjälp att upptäcka eller komma tillbaka till. Odlingslottsområdet och örtagården ses som lika viktiga som naturen i stad. En stor del av interventionerna görs i naturen i staden eller syftar till att upptäcka naturen i staden.

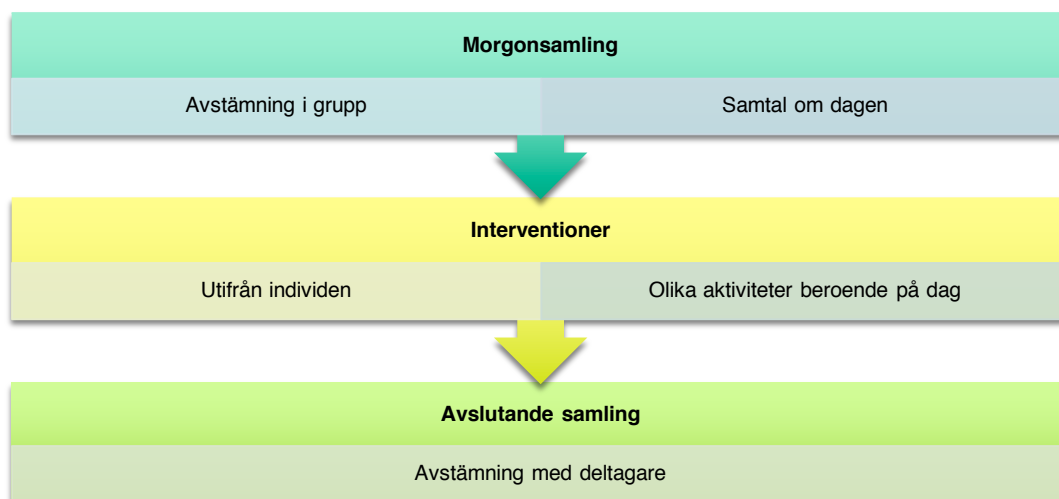
I den naturbaserade rehabiliteringen använder personalen sina kunskaper som sjukgymnast, arbetsterapeut och socionom och integrerar naturen i arbetet. Flertalet interventioner ser till att skapa medveten närvaro och sammanhang. Typexempel på interventioner är chi gong i parken eller inomhus, sinnespromenad i stadens gröna områden, pilflätning inomhus, reflekterande samtal i grupp samt trädgårdsarbete på kolonilotten. Trädgårdsaktiviteterna består av odling, rensning och grävning samt mer kravlösa aktiviteter såsom vila på bänken, samtal eller en promenad i närliggande grönområde. Under vinterhalvåret sker mindre trädgårdsaktiviteter och fler hantverksaktiviteter inomhus såsom pilflätning och tovning.

All verksamhet som bedrivs inom Härlanda Örtagård är naturbaserad rehabilitering. De har stängt intag och tar emot tre grupper per år med nio deltagare i var grupp. NBR vänder sig till personer med nedsatt arbetsförmåga på grund av stressrelaterad problematik och smärta. Deltagargruppen är sluten och rehabiliteringstiden är tolv veckor, tre halvdagar per vecka. Vid inskrivning sker bedömning och plan för rehabiliteringen upprättas. Efter tolv veckor sker ett individuellt samverkansmöte för fortsatt planering. (Figur 11).

Rehabiliteringsdagen börjar kl 09.00 med en gruppsamling och därefter, beroende på veckodag, fortgår dagen fram till kl 12.00. Måndagar tillbringas på kolonilotterna och örtagården och domineras av trädgårdsaktiviteter. På onsdagar sker reflekterande samtal i grupp samt sinnespromenad eller gående mindfulnessövningar i parkområdena i närheten. Fredagar tillägnas kroppsmedveten träning såsom chi-gong. Därutöver sker aktiviteter utifrån individ och årstid på året (Figur 12).



Figur 11: Rehabiliteringsprogram Härlanda Örtagård. Programmet har stängt intag och pågår under tolv veckor, tre dagar per vecka. Vid inskrivning sker bedömning och plan för rehabilitering. Vid avslut sker ett samverkansmöte för fortsatt planering.



Figur 115: Rehabiliteringsdag Härlanda Örtagård. Dagen börjar kl 09 med morgonsamling vilket efterföljs av interventioner beroende av veckodag och utifrån individen. Dagen avslutas kl 14 med gemensam samling.



## 4. Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs

### Verksamhet

Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs erbjuder naturbaserad rehabilitering vilket sker i samverkan med remitterande läkare och andra aktörer.

Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs är en permanent verksamhet som drivs av Sörmlands landsting, Rehabiliteringsmedicinska kliniken Sörmland, sedan 2009. Deltagarna i rehabiliteringen, patienterna, är invånare i Sörmlands landsting.

Personalteamet består av fem personer där två stycken arbetar heltid i verksamheten och driver den naturbaserade rehabilitering. Den ena är legitimerad sjukgymnast och grundutbildad psykoterapeut och den andra är legitimerad arbetsterapeut med vidareutbildning i Natur-Hälsa-Trädgård (magisterutbildning landskapsarkitekturens miljöpsykologi) och trädgårdsterapi (introduktion- och fortsättningskurs) vid SLU Alnarp. Trädgårdsmästare ingår också i personalteamet, har en tjugofemprocentig tjänst och ansvarar för skötseln av verksamheten utemiljöer. Verksamhetens medicinskt ansvarig läkare är specialist inom allmän psykiatri och är aktiv vid inskrivningens bedömning samt vid behov under rehabiliteringsperioden, vilket blir cirka åtta timmars tjänstgöring per månad. I teamet ingår även psykoterapeut/dansterapeut som är på plats en dag per vecka.

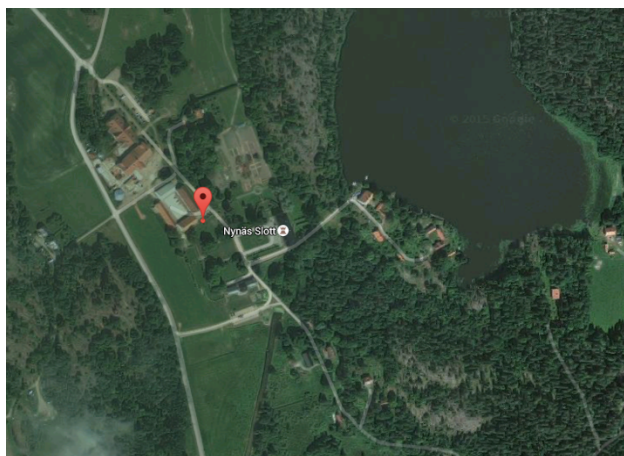
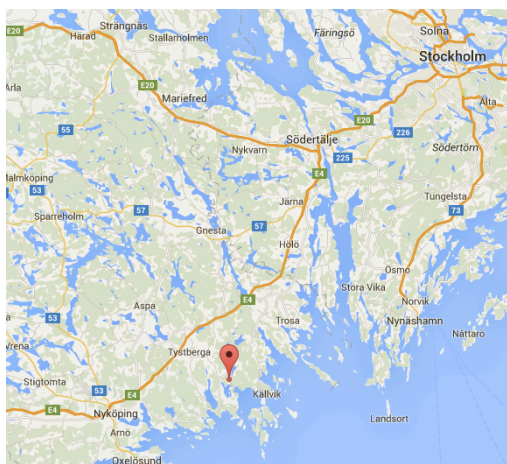
### Platsen

Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs ligger på Nynäs slott i Tystberga, Södermanlands län. Verksamheten ligger på landsbygden och kommunikationsmöjligheter är med bil. Bilen parkeras vid den allmänna parkeringen vid slottet. På Nynäs slott finns vandrarhem, restaurang och aktiviteter för barn och familjer vilka har främst aktivitet på sommaren. (Figur 13).

Verksamheten utgår från en reserverad och markerad trädgård i slottsparken på cirka 850 kvadratmeter och använder dagligen slottsparken och dess köksträdgård samt de närliggande stora naturområdena.

Ingången går genom en gråtmålad grind och trädgården kantas på ena sidan av ett vitmålat stenhus, där personalen har sitt kontor samt en större samlingslokal vilket följs av en rödmålad ladugård, där toalett och verktyg finns situerat. På den andra sidan av trädgården finns en lägre stenmur och buskar som vetter ut mot ett öppet parkområde samt åker. Inom trädgården ryms även en rödmålad stuga med kök och matrum som används till samtalsrum samt ett vinterbonat växthus med eldstad. Trädgården är utformad i tanke att skapa olika rum och är inspirerad av PSD och SET. Här finns platser både för aktivitet och vila både utomhus och inomhus. I trädgården finns stigar, flertalet sittplatser, perenna och ettåriga planteringar och odlingar. Verksamheten använder även den närliggande köksträdgården som hör till Nynäs Slott. Köksträdgården ligger endast ett par hundra meter bort i slottsparken. Den är på cirka en hektar, ligger mot söder och inrymmer grönsaksodling, blomsterodling och bär och frukter. Verksamheten har fri tillgång till köksträdgården, vilket även besökare till slottet har.

Verksamheten använder dagligen de närliggande naturområdena som nås direkt till fots utan att passera bilvägar. Här finns löv och barrskog i kuperad terräng, åkermark och öppna fält, promenadstråk, sjöområden samt havskusten.



**Figur 116: Trädgårdsterapeutiskt rehabilitering Nynäs, Tystberga, Södermanlands län. Närområdet består av kultur- och landsbygd vid Nynäs Slott. De gröna markeringarna visar de områden (trädgården och köksträdgården) som verksamheten utgår ifrån. Närliggande naturmiljöer är stora naturreservatsområden med skog, berg och sjöar samt åker- och hagmark. Trädgården som verksamheten utgår ifrån ligger i slottsparken. Trädgården består av olika utformade rum, med odling, stigar i uppväxt gräs och inomhuslokaler i röd stuga samt uppvärmt växthus. Verksamheten använder även köksträdgården som tillhör slottet.**

## Rehabilitering

Den naturbaserade rehabiliteringen på Trädgårdsterapeutiskt rehabilitering Nynäs vill ge möjlighet till återhämtning och utveckla ett förändrat förhållningssätt till vardagen och till sig själv. Genom pedagogiskt medvetet arbete vill verksamheten hjälpa deltagarna att orientera sig och hitta sin balans i livet vilket ger kraft att återgå i arbete. Verksamheten beskriver att de bedriver medicinsk rehabilitering och trädgårdsterapi.

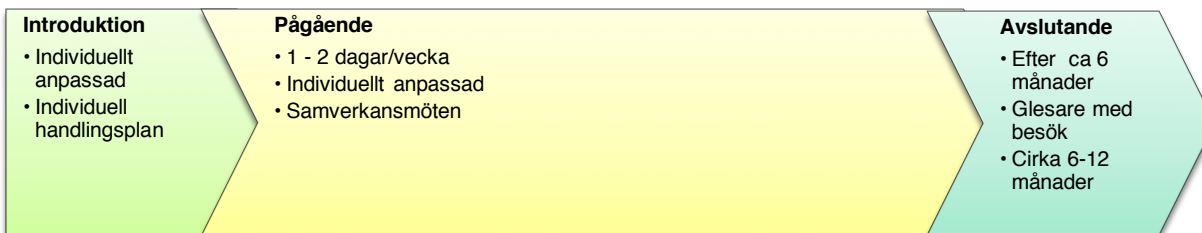
Naturen används var dag i rehabiliteringen. De närliggande naturområdena används lika mycket som trädgården och slottsparken. Naturen används både som plats att vara på och verktyg att använda sig av i rehabiliteringen.

I verksamhetens naturbaserade rehabilitering ingår trädgårdsaktiviteter, guideade sinnesupplevelser och medveten närvaro i natur, utbildning i stress, skapande och kroppsmedvetna aktiviteter, återhämtning, social samvaro och samtal. Rehabiliteringen följer årstiderna och aktiviteterna utformas utifrån årstidens behov och möjligheter. Aktiviteter kan ske i grupp, individuellt samt med eller utan personal. Vissa planerade återkommande aktiviteter finns såsom dans och sinnespromenader. Samtliga aktiviteter, sinnesupplevelser, avspänning, medveten närvaro och hantverksaktiviteter som sker inom rehabiliteringen sker i natur och trädgård. Typexempel på interventioner är tyst sinnespromenad i skogen, reflekterande samtal i verksamhetens växthus samt att smaka, känna och se örter som plockats i köksträdgården.

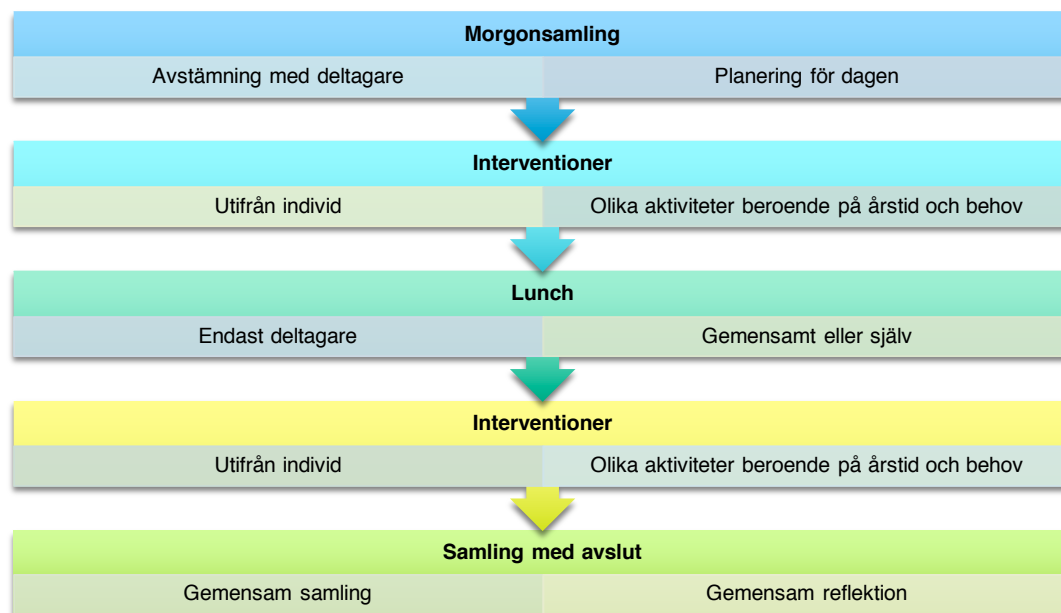
Verksamheten har löpande intag och tar emot åtta deltagare per dag och totalt cirka 20 deltagare per år. Rehabiliteringen vänder sig till personer som är sjukskrivna relaterat till stressrelaterad ohälsa. Deltagargruppen har kontinuerligt intag och rehabiliteringsperioden utformas utifrån individen och sträcker sig från 12 månader upp till cirka 18 månader. Remiss till verksamheten sker i samverkan med primärvård och öppenvård psykiatri.

Rehabiliteringen utformas individuellt med en handlingsplan. Verksamheten arbetar i samverkan med arbetsförmedling, försäkringskassa och ansvarig läkare och har kontinuerliga avstämningsmöten för möjlighet till helhetssyn och motiverad uppföljning och behandling (Figur 14). Var deltagare är på plats en till två dagar i veckan beroende på ork och behov. Efter sex månader glesas vanligen besöken ut. Rehabiliteringen övergår i en uppföljningsfas som kan vara mellan sex månader till cirka ett år, då deltagarna parallellt börjar till exempel arbetsträna eller studera.

Rehabiliteringsdagarna har liknande upplägg var dag. De börjar klockan 10.00 med en halvtimmes samling där avstämning görs med var deltagare. En plan för dagen tar form utifrån vilka aktiviteter som behöver göras samt utifrån deltagarnas egna behov, initiativ och handlingsplan. Vid lunchtid har var deltagare med sig sin lunch. Dagen avslutas med en halvtimmes samling kl 14.00 (Figur 15).



Figur 117: Rehabilitering Trädgårdsterapeutiskt rehabilitering Nynäs. Rehabiliteringen har löpande intag och pågår under 12 till 18 månader. Vid start formuleras en individuell handlingsplan som följs upp under programmet och kontinuerliga samverkansmöten sker. De första 6 månaderna är var deltagare på plats mellan 1-2 dagar per vecka. Därefter sker besöken glesare och den uppföljande avslutande perioden formas utifrån individen och pågår under 6-12 månader.



Figur 118: Rehabiliteringsdag Trädgårdsterapeutiskt rehabilitering Nynäs. Dagen börjar kl 10 med en halvtimmes samling och efterföljs av interventioner som pausas vid lunch. Dagen avslutas vid 14.30 med en halvtimmes samling. Var dag utformas utifrån individen, deras handlingsplan samt årstid och behov.